
astrea
pharmaSuisse
PHARMACIE
Décembre 2011
Hypertension ?
Ne pas abandonner !
Toux et rhume
Guérison
en douceur
Dossier
« Savourer
la santé »



Chère lectrice, cher lecteur,

L'Avent est-il pour vous synonyme de journées passées à bricoler ou préparer des petits gâteaux dans la bonne humeur? Vous mettez-vous joyeusement en quête de cadeaux pour vos proches et appréciez-vous les invitations des jours de fête? Ou la période précédant Noël est-elle un stress à l'état pur, avec une fin d'année surchargée de travail, trop de rendez-vous, d'apéros, de calories?

Décembre est pourtant le mois idéal pour ralentir le rythme. Et, indépendamment de toute considération religieuse, il est agréable, pendant la saison sombre, de se faire plaisir avec de la chaleur, des odeurs stimulantes, de la convivialité – sans oublier, de temps à autre, un petit chocolat bon pour le moral.

Lorsque l'on est reposé et détendu, on est également moins sensible aux virus, omniprésents en ce moment. La toux (lisez à ce sujet notre article en page 24), le rhume (page 28) et d'autres symptômes de refroidissement frappent moins souvent ou moins violemment lorsque le corps et l'esprit sont en harmonie.

Je vous souhaite donc un Avent placé sous le signe de la santé et de la détente. Avec ce numéro, je prends par ailleurs congé de vous en cette fin d'année. Au terme de sept années passées à effectuer chaque mois de passionnantes recherches, acquérir des connaissances fascinantes sur le corps et l'esprit et composer des articles dans la joie, je vais me consacrer à une nouvelle tâche. Je vous souhaite comme toujours une agréable et intéressante lecture d'astreaPHARMACIE.

Claudia Sedioli
Rédactrice en chef astreaPHARMACIE

Le magazine officiel de votre pharmacie spécialisée



Impressum astreaPHARMACIE 11/2011

Tirage total vendu: **Tirage gratuit:**	142 599 exemplaires 56 575 exemplaires (certifiés REMP 2010)	**Annonces et marketing:**	Healthcare Consulting Group SA
Numéro:	12 – décembre 2011	**Rédaction:**	Christine Tissot (adaptation française) Claudia Sedioli (rédactrice en chef)
Edition:	Healthcare Consulting Group SA Baarerstrasse 112, 6302 Zoug, téléphone 041 769 31 40 plemp@healthcons.ch	**Graphisme:**	Healthcare Consulting Group SA, Bruno Linssen
	pharmaSuisse Sur mandat de pharmaSuisse, la Société Suisse des Pharmaciens	**Photo de couverture:**	Mike Niederhauser, www.merlinphotography.ch
		Impression et distribution:	Vogt-Schild Druck AG Gutenbergstrasse 1, 4552 Derendingen

Triomer®



Triomer® PROTECT

Sel de la mer Morte, dexpanthénol et hyaluronate

Triomer® HYPERTONIQUE

Eau de mer purifiée (2.3% concentration de sel) avec minéraux et oligo-éléments naturels

Prévention et traitement adjuvant en cas de rhinite aiguë

Traitement adjuvant en cas de rhinite de longue durée et rhinite allergique



Dispositif médical

- ✓ Veille à une bonne protection de la muqueuse nasale
- ✓ Diminue l'impact des facteurs pathogènes
- ✓ Régénère la muqueuse nasale endommagée



Dispositif médical

- ✓ Décongestionne naturellement grâce à son effet osmotique
- ✓ L'action de l'eau de mer libère les voies respiratoires

Vifor Pharma

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne





Dossier:
« Savourer la santé »

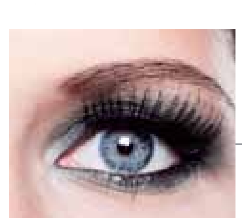




Photo: www.merlinphotography.ch











Les hommes prennent de la bedaine après le divorce



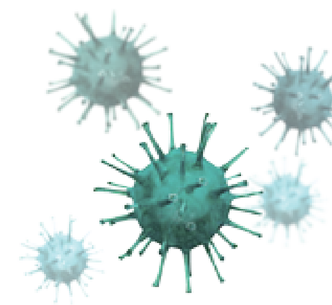
Le mariage et le divorce sont des évènements marquants qui peuvent aussi influencer le poids du corps. Les hommes et les femmes réagissent toutefois différemment : selon une étude américaine, les hommes prennent plutôt du poids après le divorce, les femmes après le mariage.

Les chercheurs ont analysé les données d'une étude à long terme réalisée avec 10 000 participants. Au départ en 1979, ils étaient âgés entre 14 et 22 ans. Ils ont été ensuite interrogés à nouveau entre 1986 et 2008. Les participants ont été classés dans quatre groupes, selon la modification de leur poids corporel dans les deux ans après un mariage ou un divorce : les personnes qui montraient une perte de poids jusqu'à 4 kg pour une grandeur de 1,55 m, celles qui avaient pris 4 à 5 kg, celles qui avaient pris plus de 10 kg et enfin celles dont le poids était resté plus ou moins stable.

Forte prise de poids à partir de 30 ans

Aussi bien les hommes que les femmes avaient pris en moyenne un peu de poids après un mariage ou un divorce. Dans le groupe de participants qui avaient pris beaucoup de poids, les hommes divorcés et âgés de plus de 30 ans étaient particulièrement nombreux, ainsi que les femmes mariées. Les chercheurs supposent que les femmes mariées sont davantage occupées par les travaux de ménage et qu'elles ont ainsi moins de temps disponible pour rester active et mince que les femmes célibataires. Des études précédentes avaient également montré que les hommes profitent du comportement alimentaire sain de leurs épouses. Il est possible, après un divorce, qu'ils retombent dans un comportement alimentaire déséquilibré.

Source : Netdoktor



Bactérie ou virus ?

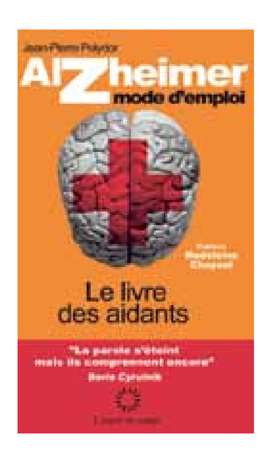
Les infections provoquées par des bactéries ou des virus provoquent des symptômes similaires – mais nécessitent des traitements différents. Et en général, il faut attendre deux jours pour connaître le résultat des analyses qui permettent d'identifier la cause d'une infection. Pendant ce temps, des antibiotiques sont souvent prescrits.

Des chercheurs ont développé un test qui permet de différencier les infections en quelques heures. Cela permettra à l'avenir d'éviter la prescription inutile d'antibiotiques.

Source : « Journal of Analytical Chemistry » online

Une aide pour les aidants

« Alzheimer mode d'emploi » est un ouvrage écrit par un neurologue spécialisé dans la prise en charge de cette maladie qui affecte tant nos aînés. Il propose un guide pratique pour accompagner les patients et leur permettre la meilleure évolution possible.
L'auteur considère que l'entourage du patient est au cœur de la prise en charge des malades et qu'il joue un rôle thérapeutique. Ce livre propose aux aidants la compréhension de la maladie ainsi que des détails pratiques de la vie quotidienne, les aspects privés, publics, sociaux, économiques et juridiques.



Alzheimer mode d'emploi – le livre des aidants :
Jean-Pierre Polydor

Editions : L'Esprit du temps
ISBN 978-2-84795-215-5

Excursion de Noël à la montagne



Situé au-dessus de Montreux, Caux devient un village de Noël : les enfants et les adultes y découvrent un parc de rennes, de nombreux animaux et une crèche géante. Les jeux pour enfants et les espaces ludiques sont installés sur une esplanade au pied de laquelle s'ouvre un panorama grandiose sur le lac Léman et les Alpes.

Village de Noël à Caux du 24 novembre au 24 décembre 2011.
Accès en train recommandé.



Informations détaillées sur **www.montreuxnoel.com**



Karin Stalder prépare une décoction chinoise.

« Maison des plantes médicinales » riche en traditions

La pharmacie Bollwerk de Berne est connue pour son assortiment de plantes médicinales et de remèdes naturels. Dans le laboratoire de plantes maison, des spécialistes concoctent entre autres des tisanes chinoises sur ordonnance.

Angela Brunner, pharmaSuisse

La pharmacie Bollwerk de Berne compte parmi ses spécialités de comptoir des produits à base de plantes médicinales comme la mélisse d'or, la griffe du diable et le ginseng. « C'est notre paradis des tisanes », explique la gérante, Petra Gerdesmeyer, en remplissant un sachet de feuilles séchées de bouleau. La pharmacie Bollwerk, à proximité de la gare, s'est imposée comme « maison des plantes médicinales » depuis plus de 80 ans et est une adresse appréciée de toutes les personnes à la recherche de plantes médicinales et de remèdes naturels.

Homéopathie à la mode

L'offre riche en traditions, qui complète les possibilités de la médecine traditionnelle, répond à un besoin des clients d'après Petra Gerdesmeyer : « De nombreux clients souffrent des effets indésirables de leurs médicaments. Ils recherchent donc des alternatives ou une atténuation des effets indésirables. »

La pharmacienne, spécialisée en homéopathie et sels de Schüssler, et son équipe de 22 collaborateurs conseillent près de 500 clients par jour. Ce mercredi matin, leur soutien est à nouveau recherché. Petra Gerdesmeyer recommande à une cliente en ménopause un produit à base de sauge contre la transpiration abondante. Une fontaine en pierre gargouille en arrière-fond. A une autre cliente, la pharmacienne conseille des sels de Schüssler pour récupérer une bonne mobilité du genou après une intervention. Les sels biochimiques de Schüssler constituent l'un des points forts de la pharmacie.

Laboratoire de décoctions chinoises

Deux étages plus bas, Karin Stalder, la droguiste formée en médecine traditionnelle chinoise (MTC), mélange diverses plantes médicinales chinoises – conformément à l'ordonnance d'un médecin ou thérapeute de la MTC. Il s'agit là d'une autre spécialité de la maison. Il y a quelques années, la pharmacie a importé d'énormes marmites et installations de remplissage depuis la Chine. Les calligraphies chinoises ornent d'ailleurs les récipients en acier. Comme elle en a l'habitude, Karin Stal-

Conseils de la pharmacie Bollwerk

Contre la toux :
sureau, plantain lancéolé, tilleul, thym

Contre les problèmes de cœur :
aubépine

Contre les douleurs articulaires :
griffe du diable, extrait de moules vertes

Comme remontant :
soupe chinoise pour la convalescence à base de racine de codonopsis, graines d'astragales, baies de goji, igname, graines d'euryale et graines de lotus

Demandez conseil au personnel de la pharmacie ou à un thérapeute. Il pourra certainement vous recommander le mélange qui vous convient.

der fait ramollir un mélange de plantes pendant une heure dans de l'eau. Elle fait ensuite cuire la décoction dans la marmite, puis la remplit dans des sachets en plastique de 180 millilitres. Un parfum âpre qui rappelle l'écorce de mandarine emplit l'air. Après la journée de travail, cette odeur exotique restera certainement collée aux habits des collaborateurs de la seule pharmacie suisse qui dispose d'un laboratoire de décoctions chinoises.
Pour la plupart des traitements, le patient a besoin de deux portions de la décoction par jour. Le client peut faire chauffer le sachet au bain-marie, puis le boire sans le diluer. La décoction est aussi disponible sous forme de concentré. Certains patients préparent leur tisane eux-mêmes, avec un mélange de plantes de la pharmacie.

Authentique et naturel

Un expert en médecine traditionnelle chinoise détermine le mélange individuel de plantes en effectuant entre autres un diagnostic de la langue et du pouls, dans la mesure où la tisane est sensée soutenir le flux d'énergie du corps humain. «Les médecins chinois ont remarqué que l'effet des plantes médicinales est particulièrement intensif sous forme de tisane», explique Karin Stalder. Plus tard, des médicaments chinois sous forme de poudre, qui prennent moins de temps à fabriquer, ont fait leur apparition. Les collaboratrices mélangent les granulés dans le local adjacent.

Plantes occidentales appréciées

La pharmacie Bollwerk dispose d'un assortiment de 500 à 600 plantes médicinales, dont des plantes de montagne d'un paysan bio de l'Emmental. Certaines parties des deux sous-sols de l'adresse Bollwerk 15 sont réservées aux médecines naturelles occidentales. Le personnel de la pharmacie y remplit entre autres des mélanges de tisane. L'air de l'entrepôt y est donc particulièrement aromatique. Selon Petra Gerdesmeyer, la tisane d'ortie est très appréciée. Un nouveau lot est d'ailleurs déjà prêt.

Dans le laboratoire des plantes occidentales, les spécialistes préparent sur ordonnance des extraits de plantes à base d'alcool qui sont encore fabriqués à la main. Le personnel de cette pharmacie certifiée QMS remplit des standards élevés. L'équipe de la pharmacie Bollwerk accorde en effet une grande importance à la qualité.

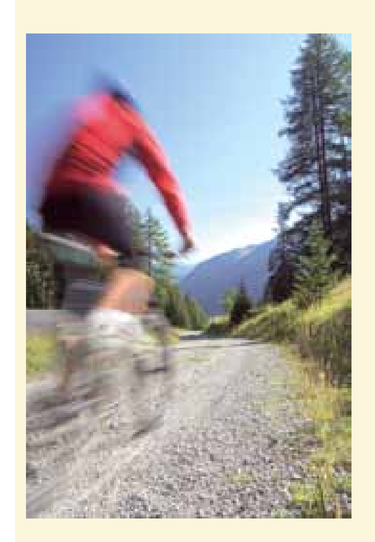
Assortiment croissant

La droguiste, Marlene Löffel, a vécu la façon dont la pharmacie a évolué au cours des 35 dernières années: «Aujourd'hui, la pharmacie Bollwerk, deux fois plus grande qu'auparavant, est devenue un centre pour les produits de la médecine complémentaire.» La gamme élargie de produits dans les pharmacies à proximité montre bien le degré d'appréciation pour les compléments à la médecine traditionnelle. ■

Quelques conseils pour une alimentation saine au cours de l'activité physique

A notre époque de «fast and convenience food», il peut sembler difficile à certains de s'alimenter de manière équilibrée. Résultat : des kilos superflus au niveau du ventre, des hanches et des fesses. Le surpoids ne constitue pas seulement un problème esthétique, mais peut aussi avoir des conséquences négatives sur la santé.





Une manière de prévenir la prise de poids consiste à pratiquer du sport. Les personnes physiquement actives tombent moins souvent malades. Pourtant, le «médicament» sport peut aussi avoir ses «effets indésirables», notamment des lésions de surcharge, des complications cardiovasculaires et des blessures aiguës. Les problèmes de santé en rapport avec une alimentation déséquilibrée ou une pratique sportive ne sont cependant pas une fatalité.

Le guide Mepha intitulé ***«Mieux informé sur une alimentation équilibrée»*** contient toute une série d'informations sur les différents éléments constituant l'alimentation et explique leurs fonctions dans l'organisme. Ce guide résume en outre les principales recommandations pour une alimentation et des boissons à la fois saines et procurant du plaisir aux adultes. S'en tenir à ces recommandations signifie fournir à son corps une combinaison idéale de nutriments et prévenir d'éventuelles carences. La question du développement d'un excès pondéral, les facteurs influençant les besoins en énergie et les moyens pour maintenir l'équilibre de notre bilan énergétique sont également abordés dans le guide. Les parents y trouveront de plus de précieux renseignements sur la manière de nourrir leurs enfants, tandis que les seniors apprendront pourquoi leur besoin en calories diminue et pourquoi il est si important à leur âge de veiller à une alimentation à haute valeur nutritive.
Enfin, au-delà de nos habitudes alimentaires, une activité physique régulière joue elle aussi un rôle essentiel.

Toute pratique sportive implique cependant aussi un certain risque de blessures. Notre petit manuel ***«Mieux informé sur les blessures dues au sport»*** propose donc à tous les intéressés un aperçu des causes et du traitement des blessures dues au sport, notamment les contusions, les lésions musculaires, ligamentaires et tendineuses, les fractures et les luxations articulaires. Le lecteur y trouvera de nombreux conseils sur la prévention des blessures dues au sport, ainsi que des réponses à certains problèmes de santé susceptibles de survenir lors de la pratique sportive et pouvant nécessiter un traitement d'urgence. Il s'agit par exemple des fractures ouvertes, des fractures de la base du crâne, des morsures, des blessures de la colonne vertébrale et des complications cardiovasculaires.





Notre guide Mepha ***«Mieux informé sur une alimentation équilibrée»*** et le guide ***«Mieux informé sur les blessures dues au sport»***, conçu en collaboration avec la Crossklinik de Bâle, sont disponibles gratuitement sur le site ***www.mepha.ch.***

www.mepha.ch



La Suisse sous tension

Fréquente et dangereuse, l'hypertension reste souvent ignorée. Et même une fois dépistée, il n'est pas possible de la réduire durablement chez tous les patients. Un traitement innovant paraît prometteur : la sclérose de nerfs rénaux semble permettre de la maîtriser à long terme.

Claudia Sedioli



«34 femmes et 27 hommes de plus de 45 ans décèdent chaque jour en Suisse des conséquences d'une maladie du système circulatoire – dont 7 femmes et 4 hommes à la suite d'une affection des vaisseaux cérébraux.» Tels sont les chiffres avancés par le Dr méd. Thomas F. Lüscher, directeur de la clinique de cardiologie de l'hôpital universitaire de Zurich, afin de sensibiliser le public à l'occasion du 19e Cardiology Update à Davos. Le cardiologue a indiqué lors du congrès des spécialistes du cœur que l'un des principaux facteurs de risque des AVC et infarctus du myocarde, souvent fatals, est une maladie fort répandue et indolore : l'hypertension artérielle.

«Silent killer» multiniveaux

L'hypertension artérielle est un «silent killer», c'est-à-dire qu'elle tue en silence : généralement asymptomatique, l'hypertension est souvent découverte lors d'un contrôle médical. Il est rarement possible d'en déterminer les causes. Pourtant, les conséquences d'une hypertension non décelée ou insuffisamment soignée peuvent être fatales : en effet, les parois des vaisseaux durcissent et s'épaississent sous l'effet de la pression. Des dépôts nocifs pour la santé peuvent en outre s'y accumuler. À l'échelle mondiale, près des deux tiers des AVC sont dus à une hypertension artérielle. Selon la Fondation Suisse de Cardiologie, une attaque cérébrale augmente la probabilité de démence. Les démences vasculaires, c'est-à-dire liées à la circulation sanguine, sont la deuxième forme de démence la plus fréquente après Alzheimer.

Facteur de risque de cancer ?

On soupçonne en outre l'hypertension de provoquer des cancers. Chez une majorité des patients hypertendus, les taux d'angiotensine II, l'hormone endogène régulant la tension, sont supérieurs à la moyenne. On présume que cette hormone endommage le génotype et peut de ce fait contribuer à l'apparition de tumeurs. La Ligue allemande contre le cancer soutien de ce fait une étude portant sur le lien exact entre l'angiotensine II et l'apparition du cancer.

A partir de 75 ans : 1 personne sur 2

La Fondation Suisse de Cardiologie estime qu'un adulte sur quatre présente une hypertension en Suisse. La proportion de personnes affectées augmente nettement avec l'âge. Une hypertension a ainsi été constatée une fois au moins chez près de la moitié des hommes et des femmes de 65 à 74 ans. À partir de 75 ans, plus d'une personne sur deux est concernée.

>>>

Les valeurs de tension artérielle normales

Le cœur se contracte 60 à 80 fois par minute. La tension artérielle systolique se manifeste lorsque le cœur se contracte et que la pression dans les vaisseaux est la plus forte. La tension artérielle diastolique se manifeste lorsque le cœur se détend et que la pression dans les vaisseaux est la plus faible.

	Valeur systolique (mmHg)	Valeur diastolique (mmHg)
optimale	< 120	< 80
normale	120 à 129	80 à 84
objectif minimal en cas de traitement médicamenteux	140 à 159	90 à 99

Source : Fondation Suisse de Cardiologie

La moitié des traitements échoue

L'hypertension artérielle non décelée est un problème relevant de la politique de la santé. Mais un diagnostic n'est pas toujours suffisant : comme l'explique le Dr Lüscher, cardiologue, plus de la moitié des patients hypertendus ne réalisent pas les objectifs ciblés : tension systolique de 140 mmHg et tension diastolique de 90 mmHg. Il existe pourtant aujourd'hui différents médicaments anti-hypertenseurs, qui sont généralement combinés : selon le cardiologue, on prescrit fréquemment des inhibiteurs de l'ECA faiblement dosés avec des antagonistes du calcium ou inhibiteurs calciques. Les premiers inhibent l'effet de la protéine ECA endogène, qui participe à la production de l'angiotensine, laquelle rétrécit les vaisseaux sanguins et fait augmenter la pression artérielle. Les seconds inhibent l'action du calcium sur l'organisme. Le calcium rend les vaisseaux moins élastiques, ce qui les resserre et augmente là aussi la tension.

Troubles avec les médicaments

Si sophistiqués que soient les mécanismes d'action des anti-hypertenseurs, de nombreux patients n'en souffrent pas moins d'effets secondaires, ce qui les pousse à se demander pourquoi ils devraient traiter une maladie qui ne provoque apparemment pas de troubles avec des médicaments qui eux, en causent. Autre chose : les médicaments ne sont efficaces que s'ils sont pris régulièrement – ce qui implique parfois de prendre plusieurs comprimés par jour pendant de nombreuses années.

Lassitude vis-à-vis du traitement

« Le respect de ce régime thérapeutique strict pendant des années constitue une véritable gageure », concède le Dr Lüscher. « Il s'est avéré que la compliance, c'est-à-dire l'observance du traitement, diminue avec chaque comprimé supplémentaire à prendre. » Certes, les préparations combinées, autrement dit

un comprimé contenant plusieurs principes actifs, simplifient le traitement. Mais, « avec le temps, la compliance diminue fondamentalement, notamment chez les personnes foncièrement réticentes par rapport à la science. » À cela s'ajoute le fait que chez un nombre limité mais non négligeable de patients, la prise régulière d'anti-hypertenseurs ne permet pas d'abaisser la tension de manière satisfaisante.

Méthode naturelle : transpirer

Les personnes qui se méfient de la « chimie » peuvent recourir à une méthode thérapeutique qui n'a qu'un seul effet secondaire : la transpiration. Les activités sportives, idéalement d'endurance, comme le vélo, la marche, le jogging, etc. contribuent à long terme à réduire la tension – selon la Fondation Suisse de Cardiologie, une activité physique quotidienne modérée abaisse la pression artérielle de 4 à 9 mmHg. Si les patients hypertendus en surpoids parviennent en outre à se débarrasser de quelques kilos superflus, leurs vaisseaux sanguins se détendent également : toujours selon la Fondation Suisse de Cardiologie, une perte de poids de 1 kilo abaisse la pression artérielle de 1 à 1,6 mmHg. Mais là encore, il faut maintenir son effort pour réduire durablement la tension. De plus, les patients hypertendus de 40 ans et plus qui n'ont plus pratiqué d'activité physique depuis un certain temps devraient consulter leur médecin avant de se remettre en selle.

Nouvelle méthode chirurgicale

Le Dr Lüscher considère que la nouvelle méthode d'ablation par radiofréquence de nerfs rénaux spécifiques pourrait constituer une alternative pour certains patients atteints d'hypertension artérielle résistante. En effet, certains nerfs rénaux jouent un rôle important dans la régulation de la tension artérielle. Ils peuvent être sclérosés de manière ciblée au moyen d'un courant haute fréquence, transmis au corps du patient par un cathéter. L'intervention nécessaire est minime. Selon le Dr Lüscher, les premières applications ont montré que la tension artérielle pouvait ainsi être réduite de manière significative (de quelque 30 mmHg). À moyen terme, elle s'est stabilisée à un niveau bas. Avec une expérience suffisante, cette dénervation rénale est considérée comme une méthode relativement simple et sûre. Mais il faut attendre de voir si les résultats des premières études seront confirmés par des tests de grande ampleur. ■

Informations complémentaires sur la tension artérielle et indications pour une bonne autosurveillance :
www.blutdruck-offensive.ch





Photo: www.merlinphotography.ch

Se régaler avec la conscience tranquille

Ambiance de Noël avec ses innombrables tentations, repas de fête qui se succèdent : les troubles digestifs et la prise de poids sont quasi incontournables. Comment faire autrement ? Quelques conseils pour des festivités saines, une bonne digestion et des résolutions pour perdre du poids la nouvelle année.

Dr Chantal Schlatter, pharmacienne

«Rien n'est plus difficile à supporter qu'une série de beaux jours» déclarait Goethe, et en décembre, des beaux jours, il y en a plus qu'il n'en faut. Biscuits de l'avent, massepain, pain d'épice, le Stollen de Noël et chocolats en pagaille ! Sans parler des luxuriants repas de fête autour desquels se retrouvent la famille et les amis pour passer quelques heures ensemble. Celui qui parvient à éviter les excès pendant cette période exceptionnelle de l'avent et de Noël mérite le plus grand respect. Mais la plupart succombent à la tentation et mangent plus que de raison. Trois jours après Noël tout au plus, les festivités s'accompagnent d'une digestion difficile. L'estomac, les intestins, le foie et la bile tournent à plein régime sans parvenir à assurer leur fonction. Conséquences : brûlures d'estomac, reflux acides, sensation de réplétion et flatulences.

Le menu fait la différence

Mais il n'est pas obligatoire d'en arriver là. Il existe différentes solutions pour éviter les troubles digestifs. Les plus résolus remplaceront les bruns de Bâle par des biscuits aux céréales complètes et veilleront à respecter dans leurs menus de fête les principes communément admis d'une alimentation saine : moins de viande, voire même du poisson pour remplacer la dinde de Noël, des pommes de terre à l'eau à la place des pommes duchesse ; encore mieux, uniquement des légumes ou de la salade en garniture. L'artichaut par exemple aide à digérer les graisses et aurait même à long terme un effet positif sur le taux de cholestérol.

Heureusement, les épices de Noël ont de véritables vertus digestives : les huiles essentielles de l'anis, du cumin, de la coriandre et de la menthe ont des effets à la fois antispasmodiques et stimulants pour la digestion. Pommes, noix, dattes et marrons sont des garnitures riches en fibres. Et en dessert, une salade de fruits au lieu de la traditionnelle bûche de Noël. Ananas, papaye, figues et kiwis stimulent le métabolisme. Le tout avec au moins deux litres d'une boisson pauvre en calories, dans l'idéal de l'eau plate. En principe, nous savons tout cela.

La stratégie des bons vivants

Peut-être n'avons-nous pas du tout l'intention de renoncer aux délicieuses spécialités de Noël. Dans ce cas, la meilleure solution est sans doute de faire un compromis : entre les journées de bombance, intercaler une journée «maigre», avec beaucoup de légumes, de fruits, de fibres et d'exercice. Le système digestif peut alors se rétablir pendant qu'il est au repos, et en termes de bilan énergétique, ce n'est pas mal non plus.

Mais la nourriture n'est pas la seule à nous porter sur l'estomac. Nos sentiments et nos expériences passent aussi par le centre de notre organisme. Fardeau psychique, dépression, soucis et stress coupent l'appétit de plus d'un d'entre nous. Il faut donc aussi un bon équilibre entre efforts et détente pour garantir une bonne digestion. Vous trouvez dans l'encadré en page 16 quelques conseils pour stimuler la digestion.

Quand les plantes font tout le travail

Si rien n'y fait et si les troubles digestifs viennent gâcher le plaisir des fêtes, le moment est venu d'avoir recours à une aide médicamenteuse. Ceux qui savent d'expérience qu'ils sont sujets à ces perturbations auraient intérêt à se munir des préparations appropriées avant les fêtes.

Les médicaments fixant les acides ou limitant la sécrétion d'acides (antiacides ou antisécrétoires gastriques) sont préconisés contre les brûlures et aigreurs d'estomac. En cas de flatulences et de sensation de réplétion, il est recommandé de prendre des médicaments fixant l'excédent d'air ou stimulant la diges-

tion. C'est à cette indication précise que répondent certains médicaments à base de plantes. Votre pharmacien vous conseillera volontiers sur le produit le plus approprié.

Les bonnes résolutions de la nouvelle année

Que faire si les biscuits de l'avent et les chocolats étaient trop bons pour y résister et que votre pantalon est finalement trop serré ? Pas de panique. Laissez tout d'abord passer les fêtes. Il est souvent très difficile de changer quoi que ce soit avant le réveillon. Et même si la nouvelle année est propice aux bonnes résolutions, ne vous précipitez pas. Si vous prévoyez de perdre quelques kilos, il faut y réfléchir calmement et bien le planifier. Quel est votre objectif ? Comment souhaitez-vous l'atteindre ? Qu'est-ce qui peut vous y aider, ou qui ?

Pour perdre des kilos de façon durable et maintenir son poids, il faut changer ses habitudes alimentaires et prévoir de faire régulièrement de l'exercice. Mais attention : nous sommes généralement dépassés par les changements radicaux et retombons vite dans notre fonctionnement habituel au lieu d'ancrer les bonnes habitudes de façon durable dans notre quotidien.

Les régimes drastiques sont non seulement mauvais pour la santé, mais ils génèrent aussi l'effet yoyo tant redouté. Un régime met notre organisme en alerte : il fait tout pour maintenir ses réserves et fonctionne au ralenti. Quand nous recommençons à manger normalement après un régime éclair, l'organisme ajoute immédiatement cet apport inespéré de calories à ses réserves d'urgence et augmente finalement ses stocks. Ces mécanismes de contrôle sont très puissants et ont assuré la survie de l'humanité depuis la nuit des temps. A l'époque des famines, ceux qui ont survécu avaient un peu plus que la peau sur les os.

Beaucoup de patience

Il faut attendre un moment avant qu'un régime fasse de l'effet. Cette période de vaches maigres met notre motivation à rude épreuve. On voit vite comment l'enthousiasme du début se volatilise au bout de quelques jours de faim et de privations, au contraire de la graisse qui, elle, reste sur les hanches. Mais l'organisme doit dans un premier temps s'habituer au régime et modifier son métabolisme. Il doit apprivoiser le nouveau rythme d'apport et de consommation énergétique et s'y adapter avant que le régime puisse fonctionner.

Et si vous rechutez, soyez indulgent envers vous-même ! Pour les modifications importantes de votre mode de vie, comme un changement d'alimentation ou un sevrage tabagique, vous disposez d'autant de tentatives que nécessaire. Rares sont ceux qui réussissent du premier coup.

Stimuler la motivation

L'important est de persévérer. Rapprochez-vous de personnes ayant les mêmes objectifs. Perdre du poids ensemble est plus plaisant. C'est aussi une source d'émulation.

>>>

Comment stimuler votre digestion

- Mangez léger, avec beaucoup de fibres, donc beaucoup de légumes, de fruits et de produits à base de céréales complètes.
- Utilisez des épices stimulant la digestion : anis, fenouil, gingembre et cumin.
- Mâchez soigneusement chaque bouchée, au moins 20 fois. La digestion commence dans la bouche !
- Buvez beaucoup d'eau (plate).
- Faites régulièrement de l'exercice, ne serait-ce qu'une promenade à vive allure.
- Veillez à vous détendre et ayez recours à des techniques de relaxation.
- Massez votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Confectionnez votre propre huile de massage, avec quelques gouttes d'huile d'anis, de marjolaine, de camomille ou de cumin, mélangées à une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Motivation mutuelle et conversations pour se remonter le moral sont des moyens efficaces de lutter contre les frustrations du régime. Et ceux qui partagent les mêmes objectifs que vous seront peut-être plus sensibles à vos soucis et à vos désirs que vos proches ou vos connaissances qui n'ont de toute façon aucun problème de poids.

Si en début de régime vous pensez constamment à votre poids, aux calories et aux aliments auxquels vous renoncez, essayez de vous distraire. Comblez ces périodes «dangereuses» avec des occupations qui vous font plaisir. Commencez un nouveau hobby ou allez vous promener au grand air.

Et restez réaliste. A quoi sert de perdre rapidement du poids si c'est pour reprendre le double de kilos quelques semaines plus tard ? Commencez doucement, fixez-vous des objectifs intermédiaires faciles. Quand vous les aurez atteints, vous serez envahi par un sentiment de réussite qui vous donnera des ailes et plus rien ne pourra vous arrêter.

L'aide des médicaments

Une alimentation saine et équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique, des boissons abondantes et un sommeil suffisant sont nécessaires pour perdre des kilos. Mais là encore, nous savons ce qu'il en est en réalité. Parfois, nous aimerions un petit coup de pouce. Il existe pour cela plusieurs possibilités, plus ou moins recommandables. Il n'y a presque rien à reprocher aux agents gonflants, qui gonflent dans le système digestif au contact du liquide, nous procurant ainsi une sensation de satiété. Mais il est essentiel de boire beaucoup pour éviter les conséquences négatives !

Les liants gras sont très à la mode. Ce sont la plupart du temps des substances végétales, ayant l'intéressante propriété de fixer une partie de la graisse des aliments, qui n'est donc pas absorbée par l'organisme. Il va sans dire que ces produits ne sont pas utiles si le repas est déjà pauvre en graisses. La remarque vaut aussi pour ce qu'on appelle les bloqueurs de graisse, parfois présents également dans les préparations vendues sans ordonnance. Ils freinent un enzyme du système digestif néces-

saire à la digestion des graisses. Celles-ci sont alors éliminées sans être digérées, ce qui peut être relativement désagréable. Il est donc impératif, avec ces produits, de veiller à ce que la teneur en graisses des aliments consommés ne soit pas trop élevée. Mais prudence ! Pour la plupart des produits, il manque (encore) des études évaluant les risques éventuels d'un usage à long terme.
En règle générale, il n'existe pas de contre-indication si ces produits sont utilisés pendant un temps limité par des personnes en bonne santé. Il en va de même des liants glucidiques récemment lancés sur le marché, qui fixent les glucides au lieu des graisses et peuvent aussi aider en cas de régime.
Les « substituts de repas », souvent proposés sous forme de boissons, sont une autre option intéressante. Ils couvrent un repas complet avec une teneur précise en calories et évitent d'avoir à se préoccuper du nombre de calories ou de la teneur en vitamines et minéraux. Mais le changement d'alimentation reste indispensable quand les substituts de repas sont réduits progressivement.

La ligne, à quel prix ?

D'autres méthodes sont moins recommandées. Les coupe-faim par exemple. Même s'il existe parmi eux des produits végétaux ayant derrière eux une « longue tradition », ils ont tous un effet sur le système nerveux et peuvent déclencher des effets indésirables tels que nervosité, troubles du sommeil et hypertension.
Evitez aussi les fameux tueurs de graisses. Ils agissent en augmentant les besoins énergétiques de l'organisme. Mais ils ne sont pas sans danger et sont donc interdits dans de nombreux pays.

Internet : danger !

Autant nous apprécions Internet pour ses inépuisables ressources et son choix infini, autant nous le déconseillons pour l'achat de pilules de régime. Acheter sur Internet est tellement tentant qu'un grand nombre de fournisseurs peu sérieux s'y bousculent. Or, ils ne se préoccupent ni de votre ligne, ni de votre santé, mais uniquement de leurs profits. En achetant sur Internet, les chances sont très élevées de recevoir un produit de régime

- ne contenant pas les substances annoncées,
- contenant des substances supplémentaires non déclarées (parfois soumises à ordonnance),
- contenant des impuretés comme des métaux lourds,
- ou étant falsifié,

même (voire surtout) pour les préparations « purement végétales ». Si vous voyez, sur Internet ou ailleurs, une publicité pour un produit de régime qui vous intéresse, regardez si vous ne pouvez pas le commander à un fournisseur en qui vous avez confiance, par exemple à votre pharmacien.
En principe, il n'y a aucune objection à utiliser la plupart des médicaments de régime pour s'aider. Comme le disait si bien Wilhelm Busch, *« parfois, un bon comprimé est plus efficace que la bonne volonté »*. Mais demandez conseil en pharmacie. ■

Hommage aux mains

En ce moment, le froid, le vent et le chauffage mettent nos mains à mal. Quand les températures approchent de zéro, il est impératif de bien les soigner, pour éviter qu'elles se dessèchent et préserver leur douceur. Et pour avoir des mains envoûtantes, un vernis impeccablement posé est de mise.

Marie-Luce Le Febve de Vivy



Photo: www.merlinphotography.ch

Nos mains sont les parties de notre corps le plus souvent utilisées tous les jours. Elles accomplissent une multitude de tâches, de la vaisselle au bêchage en passant par le bricolage. Le seul fait de se laver les mains régulièrement assèche la peau, la déshydrate et élimine sa graisse protectrice. S'ajoutent à cela d'autres facteurs de stress pour nos extrémités exposées: les U.V. et (surtout en hiver) l'humidité, le vent et les fortes variations de températures épuisent nos mains. Dans les pires cas apparaissent de fines crevasses pouvant être particulièrement douloureuses. Sans soins appropriés, on court un grand risque de voir la peau se dessécher et se raidir inutilement, mais aussi vieillir prématurément.

Un minimum de soins

Les personnes qui se soucient d'avoir une apparence nette devraient accorder autant d'importance aux soins des mains qu'au brossage régulier des dents et à la douche! Le minimum passe par l'application d'une crème pour les mains. Le mieux est de laisser le tube ou le pot accessible près de l'évier ou du lavabo, ou de le glisser dans son sac, pour nourrir régulièrement les mains avec une noisette de produit. La peau n'en sera que plus résistante et restera plus longtemps douce, même en cas de températures négatives.
Ceux qui n'ont généralement aucun problème de peau peuvent eux aussi avoir les mains sèches et les ongles cassants. Car la peau des mains ne dispose que de très peu de glandes sébacées et de réserves d'humidité.

Les crèmes pour les mains ont un rôle avant tout hydratant, qui améliore l'élasticité. En règle générale, elles sont conçues pour traiter en même temps les ongles. Une crème pour les mains légère conviendra très bien à ceux qui ont la peau veloutée, voire grasse, et les ongles fermes. En revanche, pour lutter contre les mains très sèches et les ongles cassants, on aura recours à une texture riche et plutôt grasse.

Faire le bon choix

La base de la crème pour les mains est un mélange de substances hydratantes, d'huiles et de graisses qui rendent les mains douces et les empêchent de se dessécher. Elles aident aussi à préserver le film hydrolipidique naturel. Les autres composants varient suivant les produits: nous avons par exemple comme ingrédients naturels traitants l'argousier, l'amande, l'huile d'argan, le beurre de karité, le calendula, le miel et l'aloe vera. Certaines crèmes sont en plus enrichies en vitamines et en adjuvants pour rajeunir la peau (Q10). Un filtre U.V. intégré sera la meilleure protection contre les taches de vieillissement. Pour les mains sensibles, ayant tendance à rougir et à faire des allergies, il existe aussi des formules spéciales sans parfum. Faites-vous conseiller par votre pharmacien!

Programme dorlotement

Les mains souvent agressées par les produits d'entretien, les travaux manuels intensifs ou les perpétuels changements de températures (par exemple entre la neige glacée et l'atmosphère sèche du chauffage) apprécieront quelques soins supplémentaires pour se remettre en forme.

Le mieux est de commencer par un gommage des mains. Cela débarrasse les mains rêches des petites particules mortes, active la circulation et transforme les «pattes sèches» en pattes de velours.

Pour rendre les mains lisses, il existe des produits pour peeling tous prêts, dont les ingrédients sont adaptés à la peau sensible de nos extrémités. Mais on peut aussi utiliser un remède maison très simple: enduire les mains avec une cuillère à soupe d'huile naturelle de qualité (par exemple de l'huile d'amande douce en pharmacie) et frotter pendant quelques minutes avec une cuillère à café de sucre. Puis rincer soigneusement à l'eau tiède.

Nourrir en abondance

Après le peeling, la peau est particulièrement réceptive à un masque nourrissant pour les mains. La vaseline ou une crème hydratante de nuit constituent une base parfaite. En appliquer une couche épaisse et laisser agir au moins 15 minutes. La peau se régénérant particulièrement bien la nuit, on peut enfiler des gants (de coton) par-dessus le masque et laisser agir toute la nuit en cure intensive.

Un masque à l'avocat est un vrai baume pour le dos des mains: écraser un demi-avocat bien mûr avec une cuillère à café d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron, pour obtenir une pâte facile à étaler. Appliquer, laisser agir une demi-heure puis rincer à l'eau tiède.

Au secours des ongles cassants

Nos mains mais aussi nos ongles sont des parties sensibles dont il faut prendre soin. Le problème typique est posé par les ongles cassants, fissurés et friables, qui ont perdu leur dureté naturelle et se cassent facilement. Le phénomène s'explique par les agressions extérieures mais souvent aussi par une mauvaise alimentation, le stress ou une carence en minéraux. Un manque de vitamines B (notamment de biotine), de calcium, de zinc ou de fer peut fragiliser les ongles. Pour les renforcer de l'intérieur et les solidifier, différents produits composés de nutriments essentiels sont proposés en pharmacie. Les préparations à base de silice sont aussi excellentes. Demandez conseil!

>>>

Les ongles cassants peuvent également être renforcés de l'extérieur. On peut utiliser pour cela

- un durcisseur, qui durcit les ongles, les rend plus résistants et contient par exemple de la biotine, des vitamines, du calcium ou de l'huile d'argan ; il existe aussi des durcisseurs mats sans effet brillant (parfaits pour les hommes) ;
- une cure intensive pour les ongles, de plusieurs semaines, à base de beurre de karité et de panthénol par exemple, pour améliorer l'hydratation des ongles secs et des cuticules crevassées, donc leur élasticité ;
- des huiles pour les ongles (à l'amande douce ou aux olives), qui protègent les ongles très secs contre les agressions hivernales (par exemple l'atmosphère desséchée du chauffage) ;
- les stylos soins des ongles, qui traitent la peau autour de l'ongle et sont appliqués comme un déo bille, sur la cuticule déchirée, afin de l'hydrater.

Briller grâce à des ongles soignés

Rien ne fait plus négligé que des ongles sales, difformes ou décolorés. Des extrémités de doigts impeccables sont la dernière touche à apporter à de jolies mains pour qu'elles soient parfaitement soignées.

La priorité est de nettoyer le dessous des ongles : on peut utiliser la brosse à ongles ou la pointe de la lime. Il faut ensuite décider de la longueur des ongles et les couper grossièrement, avec des ciseaux à ongles ou un coupe-ongle. Puis, il faut les limer pour éviter qu'ils ne se déchirent.

Courts ou longs ?

Quelle longueur doivent avoir des ongles soignés ? La mode est aux ongles courts, taillés en ovale, dépassant d'1 mm environ le bout des doigts. Les ambassadrices de cette tendance actuelle sont non seulement les top-modèles internationales mais aussi les brillantes femmes d'affaires. Pour parfaire ces soins des ongles, il est nécessaire de faire de temps en temps un bain de mains. On peut par exemple faire chauffer rapidement 300 ml de babeurre avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis tremper et masser les mains et les ongles dans ce mélange pendant 10 à 15 minutes. Sécher ensuite les mains en les tamponnant avec une serviette de toilette.

Les pénibles cuticules s'enlèveront facilement avec un bâtonnet spécial en bois de rose ou un repousse-cuticule, mais avec prudence. Il est en revanche contre-productif de retirer la cuticule indésirable, car la petite peau fine protège la base de l'ongle de la saleté et des infections.

Des coloris de vernis très tendance

Le soin des mains et des ongles sera couronné par l'application d'un vernis. Des ongles impeccablement vernis attirent non seulement les regards, mais font aussi partie intégrante d'une tenue parfaite et élégante, pour le réveillon par exemple. Les coloris à l'avant-garde de la mode sont actuellement le bleu foncé ou bleu sourd, le gris graffiti et les teintes taupe avec un éclat

métallique. Le violet et le vert foncés sont aussi parmi les favoris, avec le blanc laiteux, annonciateur du printemps prochain.
La manucure demi-lune fait son come-back aux côtés de la french manucure. Elle était très prisée par les stars hollywoodiennes des années 30. La version moderne s'intitule «Bi-Color Nails» et se présente sous deux formes : soit la base, soit la pointe de l'ongle est couverte d'un vernis d'une couleur ressortant clairement, par exemple en doré.


Photo: www.metinphotography.ch

Des mains et des ongles soignés font partie d'une tenue parfaite.

Jouer avec les teintes

Mais il n'est pas obligatoire d'utiliser les coloris tendance, aussi beaux soient-ils ! L'important est d'embellir les ongles avec une couleur dans laquelle on se sent bien. Conseil : les teintes chaudes siéront mieux aux peaux claires que les teintes froides. Attention aux tonalités dorées avec les peaux tirant sur le rouge. Quant aux teintes rouges classiques, elles seront toujours très élégantes avec l'universelle robe noire.

Pour que le vernis tienne le plus longtemps possible, il faut tout d'abord enlever la couche précédente et tout résidu de crème éventuel, le mieux étant d'utiliser un dissolvant doux sans acétone. Appliquer d'abord une base incolore, pour éviter une coloration jaunâtre de la corne. Cela permet en même temps de lisser les aspérités de l'ongle.

Poser le vernis de bas en haut, en trois coups de pinceau. Attendre deux minutes avant d'appliquer la seconde couche. Pour un résultat parfait, on peut ajouter par-dessus une surcouche, qui empêchera le vernis de s'écailler, augmentera la résistance aux chocs et donnera un éclat supplémentaire, particulièrement élégant sur les teintes sombres. ■

Annonce publicitaire

Des préparations pharmaceutiques qui pourraient aider le Père Noël en cas de problèmes de santé . . .



« Contre la bronchite aiguë »

Pour frictions en cas de refroidissement, toux, rhume, bronchite

Liberol®N / Liberol®Baby N est applicable dès le 1er jour, ne contient pas de camphre





Lors de rhume : spray nasal nasic®



« En cas de maux de tête »

… ce qui est bon pour le Père Noël pourrait



Quelques-unes de ces préparations sont des médicaments. Faites-vous conseiller dans votre pharmacie et lisez la notice d'emballage.

Lorsque le rhume devient chronique

Tous les rhumes ne se valent pas : ils peuvent apparaître de manière isolée ou être accompagnés d'autres symptômes de refroidissement. Les causes sont nombreuses et les troubles vont du nez qui coule au nez bouché. Le plus souvent, l'affection est aiguë et diminue d'intensité en quelques jours, mais elle peut aussi, dans certaines conditions, devenir chronique.

Christiane Schittny, pharmacienne



Photo: www.merlinphotography.ch

Qui ne connaît pas la sensation désagréable que provoque l'apparition d'un rhume ? On se sent mal en point et on a du mal à respirer par le nez. Le fait de respirer par la bouche assèche les muqueuses, la nuit, le sommeil est perturbé, le jour, on est épuisé. Et pour couronner le tout, nos sens de l'odorat et du goût perdent leur fiabilité !

La faute aux virus

On connaît à ce jour quelque deux cents virus susceptibles de causer un rhume. L'écoulement nasal vient du fait que ceux-ci provoquent une inflammation locale dans le nez. Les transmetteurs chimiques ainsi libérés veillent à la défense de l'organisme : les glandes muqueuses produisent davantage de mucus et les parois de la muqueuse nasale deviennent plus perméables. Du liquide s'échappe et le nez coule !

Pourquoi le nez se bouche-t-il alors ? En raison de l'inflammation, l'irrigation sanguine des muqueuses nasales augmente. Celles-ci enflent, un changement qui nous donne l'impression d'avoir le nez bouché. La respiration devient difficile et nous nous sentons mal en point.

Rhume ordinaire

Un rhume ordinaire dure généralement une semaine. Il commence souvent par des démangeaisons au niveau du nez, des yeux et de la gorge. Dans la plupart des cas, le nez se met ensuite à couler en continu, laissant échapper une sécrétion transparente et aqueuse, qui devient peu à peu visqueuse et bouche notre nez.

Les adultes souffrent en moyenne deux à quatre fois par an d'un rhume (rhinite dans le jargon médical). Les enfants, surtout en bas âge, sont quant à eux affectés jusqu'à huit fois par an. Le rhume s'accompagne souvent d'autres symptômes de refroidissement : toux, maux de gorge, fièvre ou abattement sont les troubles les plus fréquemment évoqués.

Rhume allergique

Dans ce cas, les déclencheurs ne sont pas des virus, mais des allergènes. Il s'agit de substances qui suscitent une réaction allergique du système immunitaire. Le pollen, les acariens de la poussière domestique ou les moisissures sont par exemple des allergènes connus. Les symptômes d'une rhinite allergique sont similaires à ceux d'un rhume ordinaire. L'écoulement nasal est plutôt aqueux et le nez peut là aussi gonfler. Toutefois, les yeux sont souvent également touchés : ils larmoient et démangent. Les personnes allergiques au pollen ressentent ces symptômes tous les ans, lorsque les plantes impliquées fleurissent. Il n'est pas rare que les personnes allergiques aux acariens de la poussière domestique, par exemple, présentent des symptômes toute l'année.

Rhume chronique

Lorsque le nez est bouché en permanence, on parle de rhume chronique. Les causes les plus fréquentes d'un rhume chronique sont les allergies, des infections prolongées, des polypes ou des voies nasales naturellement trop étroites. Le rhume devient aussi souvent chronique lorsque l'infection n'est pas correctement soignée et que des bactéries se joignent aux virus : une muqueuse nasale affaiblie par les virus est en effet particulièrement sensible aux bactéries. L'écoulement nasal devient alors visqueux et prend une teinte jaune verdâtre laiteuse.

Et les conséquences ?

Il ne faut pas plaisanter avec un rhume chronique, car les conséquences peuvent être graves. Un rhume qui s'éternise peut par exemple provoquer une sinusite ou une bronchite. En cas de rhinite prolongée, il faut donc toujours consulter un médecin afin d'en déterminer les causes et d'entamer un traitement approprié.

D'abord la rhinite, ensuite la sinusite !

Une sinusite est une inflammation des sinus nasaux qui se produit assez souvent à la suite d'un rhume chronique. Du fait de l'inflammation, un mucus visqueux se forme dans les sinus et s'y accumule car les conduits d'écou-

>>>

lement rétrécis ne permettent pas de l'évacuer correctement. Il constitue un bouillon de culture idéal pour les bactéries, qui s'y multiplient rapidement. Si le traitement n'intervient pas à temps, les conséquences peuvent être désagréables.

Les principaux symptômes de la sinusite sont les suivants : violents maux de tête, parfois pulsatiles, fièvre, douleurs dans la mâchoire et les dents, fatigue et sécrétions nasales purulentes. Les douleurs apparaissent généralement au-dessus ou au-dessous des yeux, où sont respectivement situés les sinus frontaux et maxillaires. Elles s'amplifient lors des changements de position, lorsque l'on se penche en avant, que l'on soulève des objets lourds ou que l'on tousse, par exemple.

Bronchite interminable

L'inflammation de la muqueuse des voies respiratoires basses, c'est-à-dire de la trachée et de ses ramifications, est appelée bronchite. Son symptôme le plus marquant est une toux persistante, parfois violente. Comme les virus endommagent la muqueuse, ils font le jeu des bactéries. L'organisme réagit en produisant des sécrétions épaisses et visqueuses, visibles sous forme d'expectorations jaunâtres et purulentes à chaque quinte de toux. En outre, la personne affectée se sent globalement mal et est fréquemment fiévreuse.



Photo: www.metinphotography.ch

Quand le nez est libre, on peut mieux savourer.

Que fait le médecin ?

En interrogeant le patient de manière ciblée, le médecin tente de déterminer l'origine du rhume chronique. Il examine la cavité nasopharyngienne et écoute les poumons, pour exclure, dans un premier temps, certaines maladies. Une endoscopie nasale permet de juger de l'état de la cavité et de la muqueuse nasale. Un frottis nasal peut également être réalisé afin d'identifier en laboratoire les bactéries présentes et les combattre spécifiquement.

Traitements efficaces

Le meilleur traitement du rhume chronique consiste à éradiquer ses causes : en cas d'allergie, il faut commencer par éviter les déclencheurs. Le cas échéant, un traitement médicamenteux (par exemple à base d'antihistaminiques ou de spray nasal à la cortisone) ou une désensibilisation peuvent également être réalisés.

Si le rhume chronique est dû à des problèmes anatomiques ou à des polypes, une intervention chirurgicale permet souvent d'en venir à bout. Une sinusite persistante est fréquemment traitée à l'aide de sprays à la cortisone et d'antibiotiques.

Éviter le rhume !

Prévenir autant que possible le rhume permet d'éviter bon nombre de désagréments et de complications. La transmission d'une personne à l'autre des germes pathogènes s'effectue par l'intermédiaire de micro-gouttelettes. Autrement dit, les virus sont expulsés dans l'air ou sur la peau lors de la toux ou des éternuements, par exemple. Les personnes qui se tiennent à proximité ou avec lesquelles on a des contacts physiques peuvent ainsi être contaminées et tomber malades. C'est pourquoi le fait de se laver soigneusement les mains au savon après un contact avec des personnes enrhumées, lors du retour à la maison et avant les repas devrait devenir un réflexe.

Stimuler les défenses

Une alimentation saine, équilibrée et riche en vitamines, une activité physique régulière et un repos suffisant sont les garants d'un système immunitaire fort. Pendant la saison froide, l'apport de vitamines, minéraux et oligo-éléments, idéalement sous forme de préparation multivitaminée équilibrée, a un effet bénéfique. Utilisés dès les premiers signes de refroidissement, les extraits d'échinacée (rudbeckie) ou de pélargonium, qui stimulent les défenses immunitaires et limitent les conséquences des infections, s'avèrent souvent efficaces.

Traiter correctement

Il n'existe malheureusement pour l'instant pas de possibilité de lutter soi-même contre les virus du rhume. Divers médicaments peuvent cependant atténuer les symptômes. L'impor-

tant est de toujours guérir le rhume pour éviter les complications ultérieures !

- Les gouttes et les sprays nasaux contiennent souvent des principes actifs vasoconstricteurs. Ceux-ci aident la muqueuse nasale à désenfler, ce qui permet de respirer à nouveau normalement par le nez. Mais attention : ces médicaments ne sont pas totalement sans risque (voir encadré).

- Parmi les alternatives, on trouve des douches nasales avec des solutions salines ou des remèdes homéopathiques.

- Les préparations expectorantes, certaines à base de plantes, liquéfient les sécrétions nasales pour mieux les éliminer.

- Les préparations combinées à prendre en cas de refroidissement sont à utiliser avec prudence. Elles contiennent des principes actifs antalgiques et fébrifuges, et parfois aussi d'autres substances qui sont inutiles en cas de rhume ordinaire ! ■



Attention aux gouttes nasales !

Les gouttes ou les sprays nasaux vasoconstricteurs font désenfler la muqueuse et apportent un soulagement net et rapide. Mais il ne faut pas en faire un usage inconsidéré : en effet, si l'utilisation se prolonge au-delà d'une semaine, les principes actifs peuvent provoquer un gonflement de la muqueuse et intensifier le recours au spray ou aux gouttes. La dépendance est alors inéluctable.

Soigner la toux en douceur

nez et fosse nasale
langue et épiglotte
gorge
larynx
trachée
arbre bronchique
bronches
alvéoles pulmonaires

Les voies respiratoires et leurs ramifications.

Même si ce n'est pas l'impression qu'elle donne, la toux remplit une fonction importante : elle dégage les voies respiratoires. C'est pourquoi il est rarement judicieux de la réprimer complètement. Toutefois, il existe de nombreux moyens de la soulager et d'accélérer la guérison.

Dr Chantal Schlatter, pharmacienne

Pendant l'hiver, peu d'autres troubles conduisent à la pharmacie ou chez le médecin aussi souvent que la toux. Et la toux est en effet un patient compliqué. Elle est désagréable, tenace, elle dérange le sommeil et se prend le temps pour disparaître. Là contre, il n'existe pas un simple pansement ou une pilule comme contre les maux de tête – et pas de remède miracle. Pour de bonne raisons, car la toux protège les voies respiratoires de troubles plus graves. Le mieux est de s'arranger avec la toux : les médicaments devraient la rendre supportable, permettre un sommeil reposant et éviter les complications.

De quoi provient la toux

Via la trachée, l'air que nous inspirons parvient dans les bronches, un système de conduits qui, à la manière des branches d'un arbre, se ramifie de plus en finement jusqu'aux alvéoles pulmonaires, où l'oxygène est absorbé. La muqueuse bronchique est très sensible. Les cils vibratiles qui la tapissent s'emploient constamment à libérer les voies respiratoires des particules de saleté, des agents pathogènes et du mucus. S'ils ne maîtrisent plus la situation, l'organisme recourt à une méthode plus sommaire : la toux.

Il y a toux et toux

La cause de toux la plus fréquente est un refroidissement. Les responsables sont presque toujours des virus, rarement des bactéries – du moins en premier lieu. En effet, une infection bactérienne peut se développer sur la base d'une infection virale.

En règle générale, la toux est bénigne, se déroule selon un schéma classique et disparaît spontanément après quelques semaines. Elle revêt au départ la forme d'une toux sèche d'irritation, qui se transforme après quelques jours en toux grasse ou « productive », c'est-à-dire avec expectoration de mucus. Tout d'abord, la toux permet d'évacuer les sécrétions nasales qui, lorsque le nez est bouché, s'écoulent via le pharynx jusque dans les bronches. Puis l'infection gagne celles-ci. La muqueuse bronchique s'enflamme et produit davantage de mucus qui doit être expectoré. On parle alors de « bronchite aiguë ». La croyance très répandue que le mucus clair indique une infection virale et que le mucus jaune verdâtre est signe d'infection bactérienne n'est pas toujours fondée. La couleur du mucus ne permet donc pas de tirer des conclusions fiables sur l'origine du mal. Même lorsque des bactéries sont en partie responsables de la toux, le médecin ne prescrira des antibiotiques (sans effet sur les virus) que dans certains cas précis.

Si l'infection gagne le tissu pulmonaire, une pneumonie apparaît. Mais certains agents pathogènes, notamment des bactéries, peuvent également provoquer directement cette maladie. Les principales différences entre une pneumonie et une bronchite sont des crises d'étouffements, des douleurs lors de la respiration et une forte fièvre (voir comparatif).

Comparatif entre les différentes formes de toux

	Toux d'irritation	Bronchite aiguë	Pneumonie
Localisation	voies respiratoires supérieures, bronches	bronches	tissu pulmonaire, alvéoles pulmonaires
Symptômes	toux sèche sans production de mucus	toux d'irritation se transformant en quelques jours en toux grasse et profonde	toux avec crises d'étouffements, expectorations purulentes, forte fièvre et douleur dans la poitrine, état général dégradé
Traitement	– comprimés à sucer hydratants – médicaments antitussifs – pas d'antibiotiques	– médicaments antitussifs ou expectorants – pas d'antibiotiques (sauf risque de complication)	– médicaments antitussifs ou expectorants – antibiotiques (y compris pour la prévention d'une surinfection bactérienne)

>>>

Triofan® Rhume à double action

À double action

1. Effet décongestionnant sur la muqueuse nasale*
2. Libère les voies respiratoires supérieures, diminue et fluidifie les sécrétions

* débute après 3-5 minutes

Lisez la notice d'emballage.



Tirer la sonnette d'alarme

La toux est un réflexe de protection qui ne devrait pas être réprimé à tout prix. Sans toux, pas de guérison ! Toutefois, il existe quelques cas dans lesquels la toux doit être évitée. Par exemple après une opération, lorsqu'elle représente un risque pour les sutures. Ou lorsqu'elle est si pénible la nuit qu'elle empêche un sommeil réparateur (et très important pour la guérison). On peut alors utiliser des antitussifs tels que la codéine, la noscapine et le dextrométhorphane. Ils inhibent le réflexe de la toux et ont donc un effet « central » sur le système nerveux. Contrairement aux anciennes recommandations, ils peuvent également être pris la nuit contre les toux grasses. Seule la prise combinée d'un expectorant et d'un antitussif n'est pas indiquée.

Tout en douceur

Tant que la toux ne nuit pas trop au bien-être général, elle devrait être traitée avec des méthodes douces. Toutes les mesures qui apaisent la muqueuse et favorisent l'expectoration du mucus sont pertinentes.

Les solutions les plus simples sont souvent les meilleures : l'humidité ambiante dans les pièces devrait être comprise entre 45 et 60 %. L'air sec, très fréquent en hiver, dessèche la muqueuse et ouvre la voie aux infections. Lorsqu'un refroidissement se profile à l'horizon, une « aromatisation » des pièces avec des huiles essentielles (de thym, par exemple) constitue en outre une bonne stratégie de défense. D'une manière générale, les inhalations de vapeur sont un remède efficace aux refroidissements et à la toux. La solution d'inhalation peut être additionnée de sel de cuisine (une cuillère à soupe rase pour deux litres d'eau) ou d'huiles essentielles (thym, camomille, par exemple).

Les suppléments de bain et les pommades contre les refroidissements à frictionner fonctionnent sur le même principe : les huiles essentielles sont ici absorbées par la peau et lors de la respiration.

Mais attention : les bébés de moins de six mois ne doivent pas être soignés avec des produits à base d'huile de camphre ou de menthol à frictionner ou inhaler, car ils sont susceptibles de provoquer chez eux des crises d'étouffements et un arrêt respiratoire. Il existe donc dans le commerce des pommades contre les refroidissements destinées spécialement aux bébés.

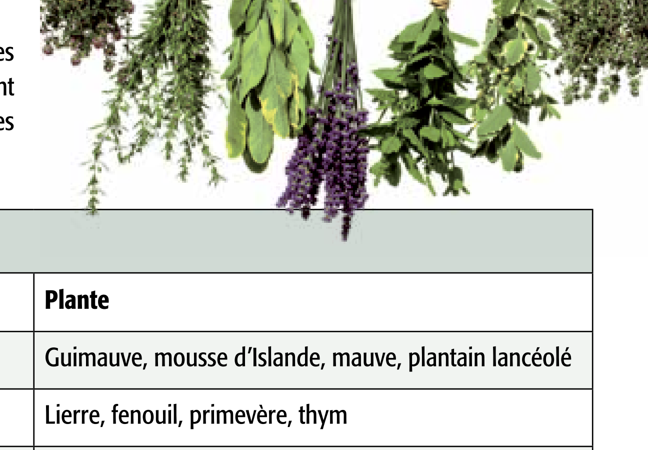

Photo: www.merlinphotography.ch

La toux est certes désagréable mais elle remplit des fonctions importantes.

Le miel est lui aussi un bon remède contre la toux (uniquement pour les enfants d'un an et plus) : il suffit de sucer une à deux cuillères à café de miel le soir avant le coucher, de l'ajouter au traditionnel verre de lait chaud (une cuillère à café pour 125 ml de lait) ou à une tisane.

Se soigner avec les plantes

La nature offre différentes plantes pour soigner la toux. Elles apaisent principalement l'irritation ou ont des vertus expectorantes.



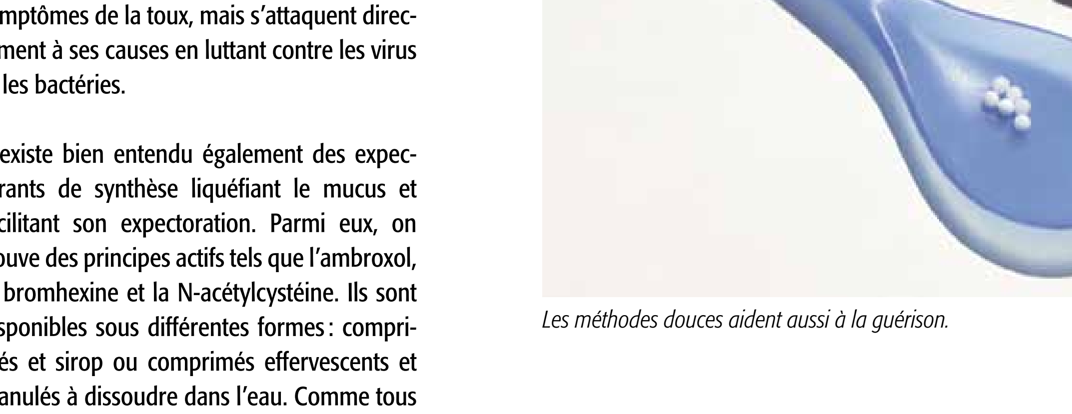
Les plantes contre la toux

Domaine d'utilisation	Plante
Toux sèche	Guimauve, mousse d'Islande, mauve, plantain lancéolé
Toux grasse	Lierre, fenouil, primevère, thym
Contre les bactéries & virus	Thym, sauge
Anti-inflammatoire	Camomille, sauge
Pour fortifier le système immunitaire	Guimauve, rudbeckie pourpre

>>>

Elles entrent également dans la composition des médicaments phytothérapeutiques contre la toux. Les plus utilisées sont le thym, le lierre, la primevère, la mauve, la guimauve, la racine de réglisse et la mousse d'Islande. Il est intéressant de noter que certaines de ces plantes ne soulagent pas simplement les symptômes de la toux, mais s'attaquent directement à ses causes en luttant contre les virus et les bactéries.

Il existe bien entendu également des expectorants de synthèse liquéfiant le mucus et facilitant son expectoration. Parmi eux, on trouve des principes actifs tels que l'ambroxol, la bromhexine et la N-acétylcystéine. Ils sont disponibles sous différentes formes : comprimés et sirop ou comprimés effervescents et granulés à dissoudre dans l'eau. Comme tous les expectorants, ces médicaments doivent être pris avec beaucoup d'eau.


Photo: www.merlinphotography.ch

Les méthodes douces aident aussi à la guérison.

Est-ce vraiment un refroidissement ?

Il est difficile de dire quand une toux « n'est plus normale ». Même « normale », une toux peut en effet persister plusieurs semaines. Il arrive que le refroidissement à proprement parler soit suivi d'une forme de toux particulière, dite post-infectieuse. Cette toux d'irritation sèche, pénible, doit être soignée avec des médicaments également employés pour le traitement de l'asthme. Et, puisqu'on en parle, l'asthme aussi peut provoquer une toux. Chez les enfants, en particulier, une toux chronique peut être le premier et le seul signe de cette maladie.

Mais la toux persistante peut également être symptomatique d'une grave maladie pulmonaire, comme la BPCO, la tuberculose ou le cancer des poumons. La cause peut aussi être toute autre : les remontées acides, l'insuffisance cardiaque et certains médicaments contre l'hypertension (inhibiteurs de l'ECA) peuvent également provoquer une toux. La règle d'or est la suivante : « Après trois semaines de toux, il faut consulter un médecin. » En cas de toux accompagnée d'une forte fièvre, d'une sensation marquée de faiblesse ou d'expectorations sanglantes, la visite au médecin doit être immédiate. Les enfants de moins d'un an devraient également être examinés par un pédiatre en cas de toux.



Sirop contre la toux à faire soi-même

1 cuillère à café de thym séché

1 cuillère à café de sauge séchée

250 ml d'eau

100 g d'oignons hachés

100 g de cassonade ou de sucre candi

Réunir tous les ingrédients dans une petite casserole et laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser le mélange à travers une passoire dans un récipient en verre (bouteille ou pot à confiture) à couvercle à visser. Se conserve cinq jours au réfrigérateur.

Dosage :

Enfants en bas âge : 1 cuillère à café 3 fois par jour

Enfants de maternelle : 1 cuillère à soupe 3 fois par jour

Enfants plus âgés et adultes : 2 cuillères à soupe 3 fois par jour



Tisane contre la toux à faire soi-même

Toux sèche :
- 30 g de racine de guimauve
- 20 g de graines d'anis
- 10 g de mousse d'Islande
- 10 g de droséra

Toux grasse :
- 30 g de plantain lancéolé
- 30 g de racine de réglisse
- 30 g de thym
- 20 g de graines de fenouil

Verser 250 ml d'eau bouillante sur une cuillère à café pleine du mélange, laisser infuser 10 minutes puis filtrer. Boire plusieurs tasses par jour de tisane fraîchement préparée.

Recette pour enveloppement de la poitrine

1 cuillère à soupe de thym séché

½ litre d'eau

Verser de l'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes puis filtrer. Tremper un linge à vaisselle dans la tisane, l'essorer légèrement et le disposer aussi chaud que possible sur la poitrine. Recouvrir l'enveloppement d'autres serviettes et maintenir le tout avec un drap ou un T-shirt. Laisser agir une demi-heure à une heure.

Abus de médicaments



Photo: www.merlinphotography.ch

Lutter contre l'insomnie est essentiel, connaître les conséquences de la prise de somnifères également.

Les médicaments peuvent aider les personnes qui souffrent de troubles du sommeil. S'ils sont pris sur une longue période, ils peuvent cependant provoquer une dépendance. Ce risque est souvent sous-estimé, tout particulièrement chez les personnes âgées.

Angela Brunner, pharmaSuisse

Les somnifères et les tranquillisants entre autres sous forme de benzodiazépines sont largement répandus en Suisse : en 2009, 4,5 millions de boîtes de somnifères et 2,9 millions de boîtes de tranquillisants ont été vendues conformément aux chiffres d'Interpharma. D'après l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies, les femmes et les patients âgés sont les principaux consommateurs de tels produits. D'après certaines enquêtes, 8 % des adolescents de 15 ans y font toutefois aussi déjà appel.

« Dépendance sur ordonnance »

Les benzodiazépines sont des somnifères et tranquillisants soumis à ordonnance. Ils servent entre autres à traiter les troubles du sommeil, les angoisses et les contractures musculaires. Un médecin ne devrait les prescrire que pour trois semaines au maximum dans la mesure où le patient peut développer une dépendance s'il les prend sur une plus longue période. Si cette situation se présente, on peut alors parler de « dépendance sur ordonnance ».

Risques sévères envisageables

Les benzodiazépines peuvent présenter de nombreux effets indésirables: les personnes qui prennent un tel produit pendant plusieurs semaines sont plus vite irritées, épuisées, et moins sociables. A doses élevées, elles peuvent moins bien se concentrer et voient leur capacité de réaction diminuer; elles peuvent même souffrir de troubles de la mémoire. Les patients de plus de 60 ans ont

même déjà développé des états de démence et présenté des symptômes du genre oubli, confusion, et états similaires qui disparaissent à nouveau à l'arrêt des benzodiazépines.

Cercle vicieux

Malheureusement, il arrive souvent que l'abus de médicaments ne soit pas décelé. Si le patient arrête soudain de prendre le produit, des signes de sevrage qui renforcent encore les symptômes initiaux peuvent apparaître avec certaines classes de médicaments (comme p. ex. les benzodiazépines, les neuroleptiques, etc.). Conséquence : le patient se met de lui-même à reprendre le médicament et entre dans un cercle vicieux dont il lui est difficile de ressortir sans aide et soutien. Avant la vente de médicaments, le pharmacien doit donc être particulièrement attentif aux éventuels risques d'abus.


Photo: www.merlinphotography.ch

Décisif : le bon médicament bien dosé au bon moment.

Symptômes sous-estimés

Chez les seniors, des symptômes comme l'oubli ou le manque d'énergie sont souvent attribués à l'âge plutôt qu'aux possibles effets de benzodiazépines. L'abus est donc souvent insidieux, avec des médicaments prescrits par le médecin comme traitement de longue durée. Le problème est aussi que les médicaments en question ou leurs contrefaçons sont souvent disponibles sur internet sans ordonnance.

Alternatives

Un sevrage devrait toujours être accompagné par un médecin ou pharmacien et se prolonger sur plusieurs mois. Une thérapie cognitivo-comportementale ou les médicaments sans ordonnance à base de plantes ou chimiques, peuvent constituer une alternative aux benzodiazépines. Le pharmacien pourra certainement vous fournir des conseils adéquats. ■

Abus des produits contre la toux

Dans toute la Suisse, les pharmaciens mettent en garde contre l'abus croissant de produits contre la toux à base de codéine ou de dextrométhorphane. Les adolescents et les personnes âgées demandent de plus en plus souvent de tels produits. Les adolescents les consomment toutefois en même temps que de l'alcool pour se défoncer et non pas pour soulager une toux. Ils n'hésitent pas à mentir au vendeur pour obtenir le produit qu'ils veulent. Pour leur part, les clients âgés qui achètent régulièrement de tels produits les utilisent souvent comme somnifère.

Si vous craignez qu'un proche ou que vous-mêmes ne soyez sujet à un abus de médicaments ou si vous avez des questions sur le sujet, adressez-vous donc à votre médecin ou à votre pharmacien.

Plus amples informations sur
www.sucht-info.ch/fr/faits-et-chiffres/medicaments/

Contrôle des ordonnances pour votre sécurité

Les pharmaciens vérifient quotidiennement des dizaines d'ordonnances et rendent leurs clients attentifs à d'éventuelles interactions.

Angela Brunner, pharmaSuisse



Les médicaments ne sont pas des biens de consommation courants. S'ils sont mal utilisés, ils peuvent avoir des effets néfastes sur la santé. Il est d'autant plus important que les patients se fassent conseiller par un professionnel.

Un client sur trois vient à la pharmacie muni d'une ordonnance. En 2009, une pharmacie moyenne a vérifié 16 340 ordonnances. Le pharmacien effectue en réalité deux contrôles : la validation médicaments et la validation traitement. Ces deux prestations sont remboursées par la caisse-maladie dans la mesure où elles garantissent une certaine sécurité aux patients.

Contrôle de toutes les ordonnances

Toute ordonnance doit satisfaire au contrôle strict du pharmacien. Elle ne doit p. ex. pas être contrefaite. Lors de la validation médicaments, le pharmacien vérifie entre autres si l'ordonnance a été rédigée correctement et si la quantité prescrite est admissible. En outre, le pharmacien rend le patient attentif à d'éventuels risques et effets indésirables et lui explique comment prendre correctement le médicament. S'il observe de dangereuses interactions avec le nouveau médicament prescrit, il recherche des alternatives et en informe le médecin traitant. Le pharmacien prend également contact avec ce dernier, p. ex. lorsque l'ordonnance rédigée à la main est illisible ou lorsque les médicaments ne sont pas correctement dosés.

Emballage adéquat

Le spécialiste des médicaments prête également attention à d'éventuels abus et remet au client la taille d'emballage adéquate après avoir vérifié l'ordonnance. Le pharmacien peut facturer la validation médicaments CHF 4.30 par médicament prescrit.

Sécurité grâce au dossier-patient

Avant que le pharmacien ne valide l'ordonnance, il procède à une validation traitement. Cette prestation consiste à gérer pour chaque patient un dossier confidentiel dans lequel sont inscrits tous les médicaments achetés sur ordonnance. Dans l'idéal, le pharmacien y note aussi tous les médicaments achetés sans ordonnance.

Il est vivement recommandé de toujours se procurer ses médicaments dans la même pharmacie. De la sorte, le personnel qualifié sait toujours quels médicaments le client a acheté. Il est aussi judicieux de dire au pharmacien quels produits ont été achetés ailleurs ou sans ordonnance dans la mesure où ces achats ne sont généralement pas notés dans le dossier-patient.



Les conseils en pharmacie augmentent la sécurité des médicaments.



Déceler les risques

Plus le pharmacien dispose d'informations sur son client et sa consommation de médicaments, plus les conseils qu'il lui prodigue pourront être précis. Lorsque le patient mentionne à son pharmacien qu'il souffre p. ex. d'allergies, ceci permet d'accroître la sécurité.

Un dossier médical bien documenté permet au pharmacien de disposer d'un aperçu des risques ou des interactions susceptibles d'apparaître. La validation traitement lui permet aussi de voir si une personne consomme sans le vouloir une trop grande quantité de la même substance, p. ex. sous la forme d'un produit original et de son générique. La validation traitement est facturée CHF 3.25.

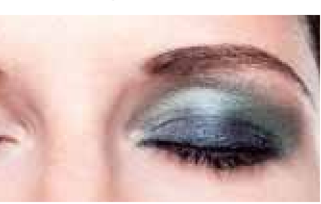
Qualité élevée des conseils

Les forfaits facturés pour ces deux contrôles sont inscrits dans la convention tarifaire entre les pharmaciens et les assureurs-maladie approuvée par le Conseil fédéral. Depuis l'entrée en vigueur de cette convention voici près de dix ans, les pharmaciens ne tirent plus leur revenu de la marge sur les médicaments. Ils fournissent toujours des conseils de même qualité – quel que soit le prix du médicament. Cette qualité élevée des conseils leur permet d'ailleurs de facturer ces deux forfaits à la caisse-maladie du client. Ce travail de prévention permet en effet d'éviter des coûts consécutifs élevés et de protéger la santé des patients. ■



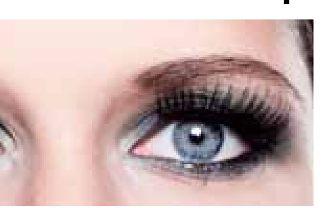
La fin de l'année offre de nombreuses occasions de faire la fête. Sandra S., assistante en pharmacie à la Turm-Apotheke de Langenthal, a encore besoin d'un look extravagant pour les partys. La visagiste astreaPHARMACIE met en valeur les yeux bleus de Sandra par des smokey-eyes raffinés dans les tons bleu-vert.

De grands yeux bleus



Afin que les smokey-eyes ne paraissent pas « peints », le passage d'une couleur à l'autre doit être estompé avec précaution: La visagiste trace tout d'abord autour des yeux de Sandra un trait de khôl noir qu'elle estompe avec un coton-tige. Le fard à paupières bleu foncé est appliqué sur la paupière mobile, puis un fard vert bouteille vient dans le pli de la paupière. Le gris-blanc sous les sourcils éclaire le regard. La peau de Sandra est égalisée par un fond de teint qui couvre bien.

Battements de cils pompeux



Pour les occasions spéciales, on peut aussi choisir des faux-cils : les couronnes de faux-cils sont collées avec précaution à la base des cils avec la colle mise à disposition. Important : pour cacher les points de colle, tirer avant un épais trait noir le long de la base des cils et appliquer du mascara sur ses propres cils. Bien laisser sécher.

En contraste au maquillage dominant des yeux, les lèvres et les joues restent réservées. Le ton bois rosé sur les lèvres et un peu de blush de la même couleur sont discrets. Les cheveux sont relevés dans le style des années 20, ce qui met les yeux encore davantage en valeur.

Conseil Beauté astreaPHARMACIE

L'équipe de style astreaPHARMACIE :
Maquillage : Selina Hasler, ARTDECO
Photos : Mike Niederhauser
Rédaction : Claudia Sedioli, Michèle Schneeberger

Nous tirons au sort parmi tous les envois 20 sets Eye Perfection ARTDECO d'une valeur de CHF 34.– chacun.



Deep Black Mascara – pour des cils noirs exceptionnels.

Perfect Teint Illuminator fait rayonner votre teint, le rend attirant et fait paraître votre visage plus jeune et plus frais.

Décembre 2011

De la beauté en cadeau – La loterie beauté astreaPHARMACIE

Veuillez coller ce coupon sur une carte postale et envoyer celle-ci à :
astreaPHARMACIE, Loterie Beauté, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug

Prénom ....

Nom ....

Adresse ....

NPA/Lieu ....

Âge ....

Sur quel thème souhaiteriez-vous lire plus d'informations dans astreaPHARMACIE ?

....

L'hiver frappe doucement à la porte. Nous vous recommandons nos médicaments appréciés et de grande qualité pour le traitement des maux de gorge, de la toux, des enrouements et des refroidissements. Dans votre droguerie vous pourrez bénéficier du conseil de personnel compétent.

neo-angin®
- Efficacité puissante (désinfectante et soulageante)
- disponible en 3 dosages (neo-angin junior à partir de 6 ans)
- Sans antibiotique, sans sucre, sans gluten, sans lactose





Grether's Pastilles
- En cas de maux de gorge, le complément idéal à neo-angin
- Uniquement des ingrédients de qualité supérieure comme p. ex. le jus de fruits
- Sans conservateurs ni colorants artificiels, sans gluten ni phénylalanine



BAUME DU TIGRE®
- en cas de blessures dues au sport, de refroidissements et de douleurs
- ingrédients naturels uniquement (huiles essentielles)
- sans composants d'origine animale

Liberol N / Liberol Baby N
- Facilite la respiration et a un effet expectorant
- Pour frictions en cas de refroidissement, toux, rhume
- Liberol® Baby N est applicable dès le 1er jour, sans camphre



Période d'examen en vue ?

Le Ginseng péruvien des Andes – connu également sous Maca – appartient comme le Ginseng classique aux adaptogènes végétaux. Ceux-ci influencent favorablement les performances physiques et intellectuelles.

Le temps des révisions en vue des examens est crucial pour beaucoup d'étudiants. Pendant ces périodes, la mémoire et la concentration sont mises à rude épreuve. Pour gérer au mieux les états de stress, *Maca peut aider :*
- fortifie mémoire et concentration
- augmente l'efficacité et vitalité mentale
- donne de l'énergie et améliore l'endurance



Plein d'esprit, 80 capsules en cellulose végétale

Pour livraison au plus vite, commandez sous :
www.der-versand.ch

Ligne de soins Burgerstein Lorsque beauté rime avec santé.

Des soins intensifs, qui agissent de l'intérieur: sur la base de ce concept original et innovant, Burgerstein lance une ligne de soins haut de gamme comprenant trois produits:

La formule à deux phases de ***Burgerstein skin*** contient des micronutriments de premier choix qui nourrissent la peau de l'intérieur – protection de la peau tout au long de la journée, soin et régénération pendant la nuit.

L'exceptionnelle formule de soins reconstituante de ***Burgerstein hair&nails*** est unique en son genre. En apportant de précieux éléments nutritifs à la racine des cheveux et aux ongles, elle confère vitalité et résistance.

Alliant des caroténoïdes naturels et des antioxydants efficaces, ***Burgerstein sun*** protège la peau des influences néfastes et favorise un bronzage uniforme.



En vente dans votre pharmacie.

Le cadeau de Noël idéal – demandez les emballages-cadeaux auprès de votre commerce spécialisé.

Mal de gorge ?

Le mal de gorge a beau être une maladie « banale », il n'en affecte pas moins la qualité de vie – ici agit Lysopaïne® N.

Grâce à l'association du lysozyme **– avec son action antivirale et bactéricide –** au désinfectant cétylpyridium, Lysopaïne® N traite la cause de l'infection et stoppe son évolution.

De plus son agréable et léger arôme de menthe rafraîchit la gorge irritée.

Sa présentation pratique sous forme de tube permet de l'avoir toujours à portée de main.



Disponible dans votre pharmacie. Veuillez lire la notice d'emballage.

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, 4002 Bâle

Constipation




Pour soigner des constipations occasionnelles, le séné a fait ses preuves depuis des siècles. Les sennosides sont efficaces et bien tolérés – un traitement naturel et 100 % végétal.

Thé ou Tabs ?

Thé Midro : à doser sur mesure

Le thé aux herbes Midro peut être dosé sur mesure et assure pendant la nuit une vidange efficace et en douceur des intestins.

Les Tabs Midro : idéales pour le voyage

Aussi efficaces que le thé classique Midro, mais plus pratique pour le voyage : les Tabs Midro.



Vitango® : en cas de stress et de surmenage

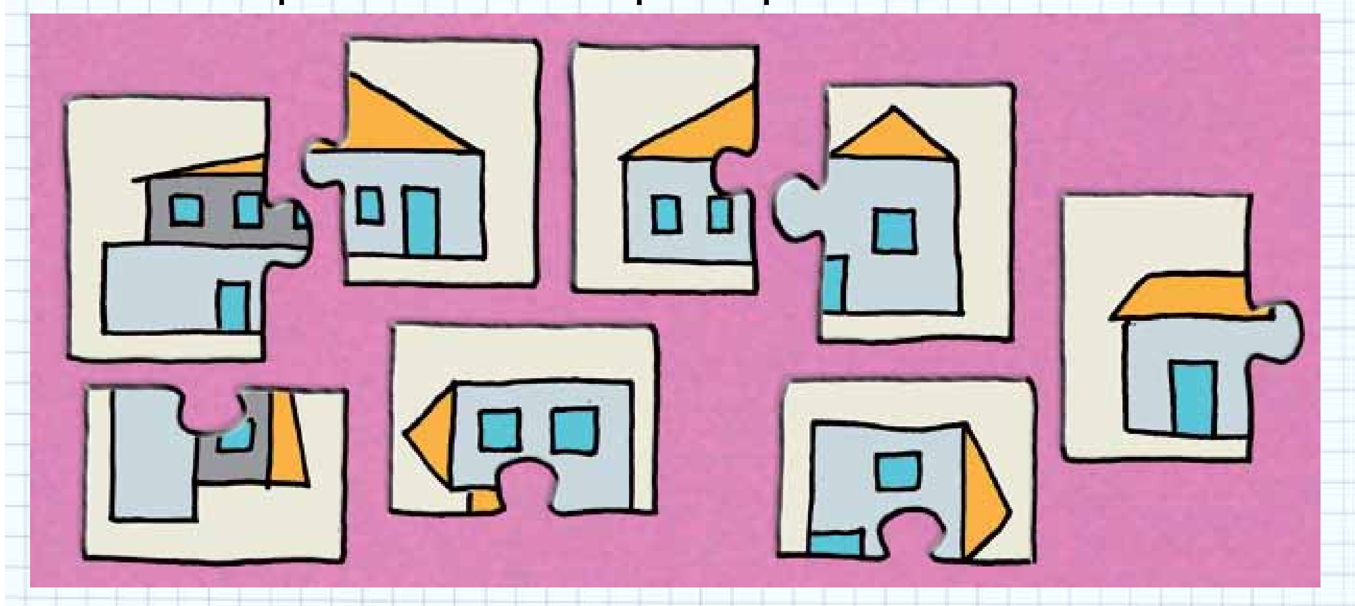
Vitango® est le premier médicament enregistré à base d'orpin rose, qui soulage les symptômes physiques et psychiques dans les cas de stress et de surmenage, comme par exemple la fatigue, l'épuisement, l'irritabilité et la tension.

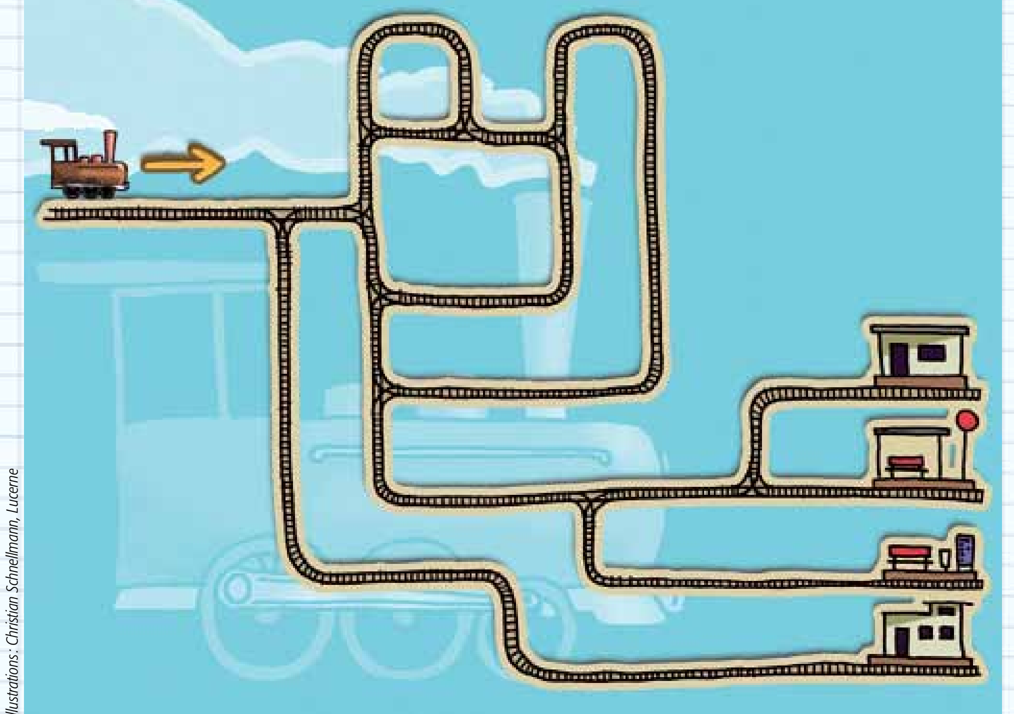


Une posologie de 2 comprimés par jour dosé à 200 mg d'orpin rose est recommandée.

Une maison n'est pas simplement une maison

Peux-tu construire quatre maisons avec les huit pièces du puzzle?





Labyrinthe de rails

Le train peut uniquement tourner à gauche à chaque aiguillage.

A quelle gare arrivera-t-il?

Illustrations: Christian Schnellmann, Lucerne

astrea PHARMACIE pharmaSuisse



La magie des lumières
La saison d'hiver à l'Europa-Park dure du 26.11.2011 au 8.1.2012 (ouvert tous les jours, sauf les 24 et 25.12.2011).

Aimerais-tu gagner une entrée gratuite pour ta famille à l'Europa-Park de Rust?

Envoie cette page à **astreaPHARMACIE**
Concours des enfants
Baarerstrasse 112
6302 Zoug



Découpe toute cette page et envoie-la à astreaPHARMACIE. N'oublie pas d'indiquer ton adresse. Nous tirons au sort parmi tous les participants 2 cartes journalières familiales pour 4 personnes.

Tu trouveras d'autres informations sur www.europapark.de

Prénom ______________________

Nom ______________________

Adresse ______________________

NPA, localité ______________________

Âge ______________________



Lorsqu'humidité et froid mettent votre santé à l'épreuve…

Vent et froid s'engouffrent dans les fentes les plus fines. Même habillés chaudement nous sommes comme paralysés. Le système immunitaire du corps est tous les jours mis à forte contribution. Une fois affaibli, les virus et bactéries ont beau jeu.

La petite entreprise suisse Spagyros propose différents remèdes pour renforcer le système immunitaire ou pour soigner les refroidissements. Pour cela elle mise exclusivement sur le meilleur de la nature.



Gouttes Spagymun® 50 ml

Nouveau :

Gouttes SPAGYMUN®

Elles renforcent durablement le système immunitaire et favorisent la défense lorsqu'on est sujet aux refroidissements, légères infections d'ordre général ou que les maladies infectieuses traînent en longueur.
Les sortes d'échinacées et Eupatorium perfoliatum utilisés de tout temps par les Indiens d'Amérique du Nord et d'Amérique Centrale comme plantes médicinales ont fait leurs preuves pour stimuler le système immunitaire. On utilise consciemment des parties souterraines et aériennes d'Echinacea purpurea et d'Echinacea angustifolia, car elles se complètent à merveille. L'essence spagyrique d'Eupatorium perfoliatum renforce en outre l'efficacité du médicament.

Gouttes et tablettes contre les maux de gorge SPAGYROM®

Leur excellente vertu en cas de refroidissements tels que maux de gorge, toux et infections grippales est reconnue depuis de nombreuses années. De plus Spagyrom® peut être utilisé en cas d'inflammations et d'infections de la cavité buccale et la région rhinopharyngée.
Ici aussi, le secret réside dans la combinaison des composants: Exactement comme pour le Spagymun®, des extraits de plantes fraîches des deux sortes d'échinacées sont utilisés. On y ajoute neuf huiles essentielles de culture bio. Le potentiel antiviral et antibactérien se développe efficacement dans les gouttes et les tablettes contre les maux de gorge Spagyrom®.



Gouttes Spagyrom® 50 resp. 100 ml et tablettes contre les maux de gorge 24 pièces



Spray buccal Spagyrhin® 30 ml

Spray buccal spagyrique SPAGYRHIN®

La plupart du temps le soulagement apporté par les sprays nasaux est de courte durée. Le spray buccal Spagyrhin® ne met pas simplement un terme au flux nasal, mais le régule durablement et aide radicalement lors de rhume de refroidissement resp. rhume liquide, tuméfactions des muqueuses nasales et formation de croûtes nasales.
4 essences spagyriques d'après Baumann provenant de l'oignon (Allium cepa), de l'herbe aux myopes (Ephrasia officinalis), de l'eupatoire à feuilles de chanvre (Eupatorium cannabinum) et du sureau (Sambucus nigra) en sont responsables. La spagyrie est un processus de fabrication très ancien, une méthode compliquée (fermentation, distillation, calcination) qui fait ressortir la force des plantes sous leur forme la plus pure.

Les produits présentés sont des médicaments. Veuillez lire la notice d'emballage ou consultez un spécialiste.

Titulaire de l'autorisation : **Spagyros AG – 3073 Gümligen**

La solution aux mots fléchés de l'édition astreaPHARMACIE nº 11/2011 se trouve en page 47.

Les gagnantes et gagnants de l'édition astreaPHARMACIE nº 10/2011 ont chacun reçu leur prix. La solution était : FORET

La solution aux mots fléchés ci-dessous sera publiée dans la prochaine édition d'astreaPHARMACIE.

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier.

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours, et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Vous pouvez également transmettre votre solution par téléphone (cf. ci-dessous)



BIZARRE / ANNULATION		DODUS / MALTRAITER		TREUIL / ALCOOL		RUSÉS / SERRE		SOT / RETIRER		♩		HABILLER / RANGÉES		PUANTEURS / SONGES		PRONOM
	1			4						AIGUS / JUMEAU						
BRILLANTES / FERMÉ											SINGE / NÉ					9
									INACTIVE / ALLIÉ							CHEVALIER
DÉFILÉ / ZÉBRÉS				NOTRE SEIGNEUR / ÉBAHIS			RASSURÉ / FLEUR								5	
					ERBIUM / LOUPES			PARI / VIDE					TRAVAUX FORCÉS			
ENVIE / CAFÉ						IGNOBLE / DÉVÊTUS			3					ÉTAIN		
			VALSE / AUDACE		2											
AORTES		BUTÉES / AGACE														
							INDIGNÉS									
CHÉRIS / GREFFES		7				MÉTAL / ALTIER		8								
					TONNEAU / CÉSIUM											
SHOOT / ❤				VILLE / ♩												
	POLIR / ARGON							PARESSEUX								
				6	ROUE											
SAUT / VRAIS						♩										

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Vous pouvez enregistrer la solution au **numéro de téléphone 0901 800 200** (sans indicatif). Indiquez clairement votre réponse et votre adresse sur demande du répondeur automatique.

L'appel (taxe de conversation incluse) vous coûte 90 centimes. Il est également possible d'inscrire la réponse sur une carte postale et de l'envoyer à :

astreaPHARMACIE, Mots fléchés, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug

Dernier délai d'envoi : 31 décembre 2011



Le parfum de l'épice du bonheur

Le parfum du clou de girofle évoque la période de Noël, pendant laquelle il rafraîchit sous forme de pomme d'ambre et réchauffe en tant qu'infusion aux épices. L'odeur des clous de girofle se répand aussi sous forme de fumée sucrée, qui rappelle la liberté de la génération hippie.

Le giroflier est un arbre élancé, à feuilles persistantes, qui pousse dans les régions tropicales et peut atteindre 20 m de haut. Comparée à celle des arbres européens, sa durée de vie est limitée (une centaine d'années), mais il produit de nombreuses fleurs odorantes. Celles-ci sont disposées en ombrelles, présentent un calice rouge et quatre pétales blancs. Les feuilles sont ovoïdes et coriaces. Les fruits aromatiques sont des baies rouge foncé. L'huile essentielle est présente dans toutes les parties de la plante, mais c'est dans les boutons qu'elle est la plus concentrée. La récolte à la main permet d'obtenir la meilleure qualité.


Beat Ernst, archives photos de plantes utiles, Bâle

Les clous de girofle sont les boutons de fleurs séchés du giroflier.



Test de qualité

Comme son huile essentielle est plus lourde que l'eau, un clou de girofle de bonne qualité coule lorsqu'il est plongé dans l'eau. Si l'huile essentielle s'est trop évaporée ou n'a pas été produite en quantité suffisante, le clou de girofle flotte horizontalement sur l'eau.

Lorsque la fumée a une odeur de parfum

Dans leur pays d'origine, l'utilisation des clous de girofle en tant qu'épices culinaires est minime. L'essentiel de la production est consacré aux fameuses cigarettes locales (kreteks en indonésien), dont le parfum semblable à celui de l'encens évoque la période hippie, colorée et animée. Les véritables kreteks présentent des taux de nicotine et de goudron extrêmement élevés et ont de ce fait été éliminés du marché en Occident. Les clous de girofle sont arrivés en Europe entre le IVe et le VIe siècle via la Chine, l'Inde et l'Arabie. En Arabie, l'huile de clou de girofle était utilisée en très petites quantités en tant qu'aphrodisiaque et en grandes quantités pour la contraception. Le clou de girofle semble n'être savoureux que s'il est consommé modérément.

L'huile de clou de girofle a un effet anesthésiant sur les dents, antiseptique sur la cavité bucco-pharyngienne et stimulant sur la digestion.

L'huile essentielle de clou de girofle est efficace contre les bactéries, les mycoses et les virus. Au niveau des muqueuses, elle combat les infections et agit comme un anesthésique local. C'est pourquoi elle est utilisée pour soulager passagèrement les rages de dents. Diluée dans de l'eau et utilisée en gargarismes, elle élimine les maux de gorge et les plaies dans la cavité bucco-pharyngienne. Ingéré, le clou de girofle réchauffe le tractus digestif, détend les crampes et réduit les ballonnements. Mâcher chaque jour 3 à 4 clous de girofle nettoie le tube digestif et évite que des substances nocives pour l'organisme ne pénètrent dans le foie. Ainsi, les toxines sont moins nombreuses dans la circulation sanguine, et c'est pourquoi Hildegard von Bingen recommandait le clou de girofle contre la goutte.

Mode d'emploi

Soin aigu du mal de dents

Mordre dans un clou de girofle avec la dent douloureuse ou appliquer 1 goutte d'huile essentielle pure directement sur la zone douloureuse ou au moyen d'un coton-tige, ou encore en imbiber un fil de coton et l'introduire dans la dent cariée.

Infusion pour réchauffer les soirées d'hiver

Broyer 3 clous de girofle et un bâton de cannelle, ajouter 2 étoiles d'anis, 1 pincée de muscade, une pincée de vanille Bourbon, faire chauffer le tout dans 5 dl de mélange eau/lait (1:1 ou selon les goûts), couvrir, laisser infuser 15 minutes et aromatiser avec du miel : suscite une agréable sensation de chaleur dans le ventre.

Contre les moustiques ou une atmosphère désagréable

Suspendre un agrume (citron, orange) piqué de clous de girofle dans la pièce : en été contre les moustiques, en hiver contre les atmosphères désagréables et la mauvaise humeur.



Christine Funke, pharmacienne

Nom scientifique :	Syzygium aromaticum L.
Étymologie :	Le nom de genre « Syzygium » est dérivé du grec « syzygios », qui se traduit par « accouplé, uni » et qui fait référence à la forme en bouton des pétales avant qu'ils ne se déploient. Le nom d'espèce « aromaticus » est dérivé du latin et signifie « épicé, aromatique, odorant ». Le nom français vient de la forme des boutons floraux avant leur épanouissement.
Nom français :	Clou de girofle
Synonyme :	Girofle
Famille :	Myrtacées
Partie de la plante utilisée :	Boutons floraux immatures
Période de récolte :	Inconnue
Milieu :	Indigène dans les Moluques (archipel indonésien également appelé « Îles aux épices »), cultivé dans les pays au climat tropical comme la Tanzanie, Zanzibar, Madagascar et le Brésil.
Constituants :	*Huile essentielle, 15 à 21 % :* composants principaux eugénol (proportion 70 à 90 %), acétate d'eugényle, β-caryophyllène ; *flavonoïdes :* astragaline, isoquercitrine, hypéroside, quercétine ; *tannins (env. 10 %) :* ellagitannins tels qu'eugénine ; *triterpènes :* acide oléanolique, acide crataegolique ; *stéroïdes :* β-sitostérol
Propriétés :	Antiseptique, bactéricide (contre les bactéries), fongicide (contre les mycoses ou champignons), virustatique (contre les virus) ; anesthésique local, spasmolytique (contre les crampes), astringent ; carminatif (contre les flatulences), stomachique (favorise la digestion)
Indications :	En usage interne : contre la mauvaise haleine, les flatulences, la diarrhée en cas d'intolérance alimentaire, effet léger contre la migraine due à une faiblesse de la fonction hépatique. En usage externe : contre les rages de dents, les candidoses buccales, les douleurs musculaires.
Attention :	L'huile essentielle pure ne doit être appliquée que pendant un laps de temps limité au même endroit. Elle peut en effet, en fonction de la sensibilité de la peau, provoquer des irritations cutanées. En usage interne, elle ne doit être utilisée que sous la direction d'un aromathérapeute qualifié, une quantité excessive étant susceptible de brûler les muqueuses.
Formes médicamenteuses :	Huile essentielle, clous de girofle entiers ou pulvérisés, mélanges pour infusions.

Flans aux pommes de terre et courgettes



Ingrédients

1 à 2 cs d'huile d'olive vierge extra ou d'huile de colza pressée à froid
150 g de pommes de terre à chair ferme
150 g de courgettes
2 cs de persil plat haché ou de marjolaine ou
2 cs de ciboulette ciselée
3 œufs
sel marin aromatisé
poivre noir du moulin

Préparation

1. Peler les pommes de terre, les râper grossièrement (râpe à roesti). Ôter les deux extrémités des courgettes et les râper de la même manière.
2. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Faire revenir les pommes de terre et les courgettes dans l'huile d'olive ou l'huile de colza durant 4 à 5 minutes en remuant, ajouter les fines herbes et retirer la poêle du feu. Battre les oeufs et les mélanger aux légumes, saler et poivrer. Répartir la masse dans des moules antiadhésifs.
4. Placer les flans au milieu du four et les faire cuire 25 à 30 minutes à 180 °C. Vérifier avec une aiguille. Servir chauds ou froids.

Repas

Servir avec une sauce aux carottes. Mixer des carottes cuites avec un peu de crème, saler, poivrer, parsemer de persil fraîchement haché. Accompagner d'une salade mêlée.



Valeurs nutritives par personne

4	fibres alimentaires en grammes (g)
16	protéines (g)
26	graisses/lipides en grammes (g)
1468	kilojoules (kJ)
350	kilocalories (kcal)
15	hydrates de carbone en grammes (g)
5,3	graisses saturées en grammes (g)
14,7	graisses mono-insaturées en grammes (g)
3	graisses poly-insaturées en grammes (g)
518	sodium (mg)

Cette recette est tirée du nouveau livre de cuisine **« La cuisine pour le cœur. Les bonnes huiles et graisses »** (édition retravaillée de l'ouvrage « Graisses et cholestérol – les bons choix pour votre cœur »), édité par la Fondation Suisse de Cardiologie et les Éditions Fona.

Auteurs : Dr Rubino Mordasini, PD, et Erica Bänziger. 160 pages, 75 recettes avec valeurs nutritives, illustré, en couleurs, Fr. 28.90 frais d'envoi non compris.

Une alimentation de type méditerranéen qui utilise des huiles et des graisses saines, que l'on combine avec un zeste d'activité physique quotidienne, est vraiment bonne pour le cœur. Ce livre contient 75 délicieuses recettes, avec les valeurs nutritives des aliments, et de précieuses recommandations médicales pour un mode de vie sain pour le cœur. Il vous dit pourquoi il faut utiliser de l'huile d'olive et de colza pour votre cuisine de tous les jours et ce que cela a à voir avec le bon et le mauvais cholestérol.

Commandez ce livre de cuisine grâce au talon de commande, avec téléphone au 031 388 80 80, par courriel à docu@swissheart.ch ou par internet www.swissheart.ch/leshop.

---

astreaPHARMACIE, décembre 2011

Oui, j'aimerais une nourriture saine pour le cœur et je commande le livre de cuisine **«La cuisine pour le cœur. Les bonnes huiles et graisses».**

______ ex. à CHF 28.90 plus les frais de port et d'emballage

Nom ____________________

Prénom ____________________

Rue ____________________

Case postale ____________________

NPA, Localité ____________________

Date, Signature ____________________

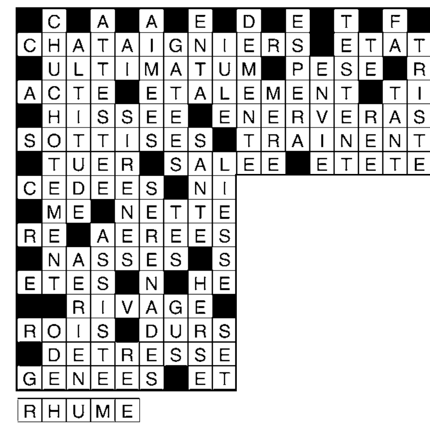
Veuillez envoyer ce talon à :

Fondation Suisse de Cardiologie,
Schwarztorstrasse 18, Case postale 368,
3000 Berne 14
ou par fax au numéro 031 388 80 88



Le magazine officiel
de votre pharmacie spécialisée

Solution des mots fléchés d'astreaPHARMACIE nº 11/2011.



Le mot à trouver était

RHUME

Ce que vous lirez dans astreaPHARMACIE de janvier/février 2012

Aperçu des thèmes rédactionnels

Bien soigner le refroidissement et la grippe
C'est la haute saison des virus! La gorge qui gratte, le nez qui coule et la fièvre qui monte. Quel est le bon médicament?

Débarrassez-vous des kilos des Fêtes
C'est maintenant le bon moment pour perdre quelques kilos. Des astuces pour se motiver et mincir sainement.

Soins câlins pour la peau d'hiver
Dehors, il fait froid et dedans, l'air est sec – en hiver, la peau a particulièrement besoin de soins. Un programme pour la dorloter de la tête aux pieds.

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **9 janvier 2012.**

S'endormir plus facilement et mieux dormir.

Benocten®

10 comprimés

Lors de troubles de l'endormissement et du sommeil

medinova

Avez-vous parfois des difficultés à vous endormir ou vous réveillez-vous pendant la nuit? Vous n'êtes pas une exception. Beaucoup de personnes souffrent occasionnellement de tels troubles. Or, un bon sommeil est un besoin fondamental de l'être humain et une condition indispensable à sa performance physique et mentale.

Benocten favorise l'endormissement et le maintien du sommeil. Grâce à son principe actif, la diphénhydramine, il agit environ 15 à 30 minutes après la prise. Benocten est disponible dans votre pharmacie sous forme de gouttes ou de comprimés, sans ordonnance.

Pour de plus amples informations, veuillez lire la notice d'emballage.

Medinova SA, Zurich

